张金刚

Zhang Jin Jiang

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：引言(1)
- 第2节：引言(2)
- 第3节：新婚期的磨合(1)
- 第4节：新婚期的磨合(2)
- 第5节：新婚期的磨合(3)
- 第6节：新婚期的磨合(4)
- 第7节：调整关系莫惧变化
- 第8节：不和谐的性源于受伤的心灵(1)
- 第9节：不和谐的性源于受伤的心灵(2)
- 第10节：不和谐的性源于受伤的心灵(3)
- 第11节：夫妻间的权力较量(1)
- 第12节：夫妻间的权力较量(2)
- 第13节：夫妻间的权力较量(3)
- 第14节：夫妻间的权力较量(4)
- 第15节：引言
- 第16节：0到3岁的符号思维形成“天性”(1)
- 第17节：0到3岁的符号思维形成“天性”(2)
- 第18节：0到3岁的符号思维形成“天性”(3)
- 第19节：3到6岁的家庭经验成为孩子的人生大纲(1)
- 第20节：3到6岁的家庭经验成为孩子的人生大纲(2)
- 第21节：让爱好（兴趣）成为专业或事业
- 第22节：培养孩子的自信心和责任感(1)
- 第23节：培养孩子的自信心和责任感(2)
- 第24节：引言(1)
- 第26节：兄弟姐妹中可能会出现一个牺牲者
- 第27节：重男轻女的后果(1)
- 第28节：重男轻女的后果(2)
- 第29节：“未了事件”造成的委屈

第1节：引言(1)

上编夫妻关系

·引言·

“日久生情”这种说法绝不是空穴来风，实质上，男女间本来就有说不清的“那一层”！“这一层”人们已经研究了上千年，因为它变化出来的故事实在是太多了。在不同的关系里，由于看不见“这一层”，所以也找不到运用它的方法。然而，“这一层”究竟是什么呢?

从科学的角度是看不透“这一层”的，因为细胞的结构都差不多，科学只研究看得见、摸得着的客观存在，对未知领域总是束手无策。历史证明，科学对于反物质的认知，总滞后于所谓的宗教、先知。宗教裁判所对布鲁诺实施火刑，大祭祀逼着苏格拉底吞下毒药，并不能证明宗教家们的高明。我们所说的，是真正的宗教，没有被异化、走入邪教的那些伟大的智慧。

基督耶稣对上帝的理解和忠诚，建立在“神爱世人”的基础上；老子作为道家的创始人，先将自己修炼为融于自然的普通人；佛陀仰望星空时的顿悟，拈花时的微笑，更是找到了解脱死生烦恼的方便法门，因此永远被众人恭称为世尊——三位圣者都阐述了离苦得乐的理论，对象都是心灵，没有哪一位圣人建议你去改造环境。

环境就是由男女两种人构成的。道家的理论认为乾坤为天地人，这三位一体的系统，存在于所有人的心灵中。男人中有女人，女人中有男人，孩子便是性别上的男女结合出来的又一个男女之合……无论他们是男是女，第一个细胞都是男女、阴阳、精卵的结合——无论他们成长到何种年龄，只不过是在这一基础上的不断分裂、复制。

一位智者曾说过，几乎所有人在一生中，都只做一件事：找到自己的另一半。但他们不知道，另一半就在他们的生命里，只不过在久远之前被封闭于某种经验。也就是说，在精卵之间，一个人的阴阳属

性被割裂了，因此他们特别需要环境替他们负责，表现形式就是寻找异性并与之发生亲密的关系。

一个孩子在4岁前，他的阴阳两性是完整的，还没有被社会化分裂，因此他是快乐的，感受是纯粹的。之后，由于社会化的需要，他不得不产生“与环境共存”的理性，逐步使自己成为父母或环境需要的男孩或女孩。

这就是心理学中俗称的“俄狄浦斯期”，也可以称为“性别认同（划分）期”。在4-6岁这个阶段，孩子们被迫从感性自我过渡为理性自我，因此它也是心理学所称的“自我”形成阶段。因为社会的需要，一块完整的玉被迫分开，以区别于异性，并与社会认定的同性相符。在“切割”的过程中，孩子是愤怒的，就如同被迫离开自己的亲人。

有的父母会这样教育男孩子：“男子汉不能哭，要坚强！”

有的父母会这样教育女孩子：“女孩子别疯跑，要文静！”

当孩子服从于这种社会化指令的时候，他们的另一半被迫封存起来，男孩子被“定做”为社会认为是男人的那个模样，女孩子亦然。他们体内的亚当、夏娃告别了，他们因此而抱怨蛇和苹果树，同时也祈求上帝不要将他们逐出伊甸园。可是，他们已经知道了善恶，他们的智慧从此开了，他们知道必须系上围裙遮羞——他们必须社会化。

这本来也是一种约定俗成的规律，如果被逐出时没有太多的强迫性，那么亚当和夏娃还有个缓冲期去适应——在男女改造的过程中，他们可以感受到“被尊重”与“不得不”是共存的，他们在成长过程中也会将之内化为一种社会化的情绪：理智。

可事情并不全是这样，有些孩子在这一阶段被强迫逐出，就像手无寸铁的百姓被一群兵匪拿枪押着离开家园。可以想象，那时的孩子们心中充满了愤怒，可他们无力反抗。因此，这愤怒没有发泄出来，能量被卡在身体中的某个部位，而越是带有强迫性的改造，孩子心中积压的愤怒就越多。

愤怒的背后，是对自己另一半深深地渴望，可他们就像牛郎、织女般天各一方。

有的父母会对儿子说：“再哭我就揍你”，或者总在众人面前抱怨他不像个男孩子，没出息，没有闯劲，甚至会说自己的儿子像个女人……总之，他们会发挥各种想象力，不择手段地要求、改造自己的儿子，其目的就是把孩子定做成为社会认同、父母满意的男子汉。

第2节：引言(2)

性本身就有分裂的意思，也就是说，当一个人认识到性时，便意味着自我分裂。一个孩子是没有“他”和“她”的划分的，在孩子的心目中，所有人都是“它”，包括自己。他们会心疼一只狗，也会不忍心打死蚊子，因为他们不认为蚊子和狗与自己有什么本质区别。

然而，当他们一定要认同自己与它们有区别时，他们就掌握了知识，学到了社会需要他们背诵和理解的东西，他们就已经知道自己必须这样做。当这种必须的速度过快时，等于让他们“不咀嚼就生吞下一块肉”，伴随着无奈的同时，他们把自己的血液变为了愤怒的岩浆——我们常见一些孩子在吃饭时显得特别烦躁，在表达时显得不知所措……在本我与社会化之间，他们被分裂时的那种疼痛几乎让他们不知如何转化。

有的父母会以打骂或苛责严令儿女转化，此时，儿女的血液中充满了岩浆，父母一再为他们制造火山。等到这些孩子长大，与某人接触时，越是亲近，就越有“喷发”的可能。因为他们在潜意识里得到一种经验：亲人制造的岩浆，理应还给亲人！特别是在性别划分期制造的岩浆，就让它在两性关系中得以喷发——性欲，是愤怒的产物。

古希腊神话中有一种说法：神把所有人分成两半，从此，这些“半人”在世间拼命地寻找自己的另一半。这似乎可以用来解释男女间的缘分。其实，它是指人类在拼命地寻找自己，而人们越是找不到自己的另一半，就越希望在环境中得到弥补，并在环境中落实这种弥补，同时，也就越远离自己真正的另一半，这是个恶性循环，也是性欲的来源。

许多灵修者在静坐时引入意念，他们尽量让自己的身、心、灵远离社会，其目的就是“唤回”自己的另一半。其实，另一半就在体内，只要摆脱社会暗示，那一扇扇封闭之门自然就会开启，阴阳能量重新合二为一，那时，一个孩子又会无忧无虑地在蓝天白云下尽情地欢笑

——那种快乐是由衷的，无须外求。而通过性交得到的快感需要借助环境，也需要借助实质的异性合作完成，显得比较被动。可那个孩子是自主的，它无须借助于环境，它只是和自己在一起，它是绝对的完整，所以那种快乐远大于后天两性的快感。

有人认为出家人是可悲的，因为他们没有男女间的快乐。其实，高僧大德在听到这种说法时只会笑笑，因为他们已经可以让自己活回4岁，甚至更前，他们的快乐已经超越性本身。因此有的佛像是看不出男女的，他们非男相、非女相——这是指他们已经将阴阳合于一身；非众生相、寿者相——这是指他们已经超越了生死，解脱了世间烦恼。

而世间的绝大多数人，毕竟由我们这些凡夫俗子组成，我们的造化、缘分还没到，仍在生死轮回的苦海里摸爬滚打，执迷不悟地追求着名利的嘉许，环境的证明。当我们没有办法让自己合二为一时，便拼命地寻找环境中的另一半，但我们没有标准，只能按自己的父母经验为公式，解读两性关系中无穷无尽的难题，当公式无效，此题无解时，我们便开始烦恼，不是与配偶吵架、分手，就是另寻新欢，试图让自己经验里的公式再一次生效。

这时，心理学站了出来，说它正在研究家庭系统和两性关系，同时它心里还有另一个声音：我的能力有限，只能帮你们处理到一定程度。其意为——

身是菩提树

心为明镜台

时时勤拂拭

勿使惹尘埃

其实，对心理学而言，这种境界已经相当健康了，可五祖弘忍大师对上座神秀的这首偈并不认可，因此并没有把衣钵传给他。直等到慧能做偈后，五祖才认可：他才是我要寻找的禅宗六祖，其偈为——

菩提本无树

明镜亦非台

本来无一物

何处惹尘埃

这才是禅的境界，它无相可求，没有男女关系可以调整，没有心理学可以研究，没有环境可以依赖，因为“世间本无事！”

孩子就是这样，它没有所谓的“菩提树”、“明镜台”，没有道德规范和父母经验，而所有的人都曾经是孩子，因此六祖也说：“菩提自性本来清净”——当然了，谁不是从孩子成长到今天的，谁不曾“合二为一”过？

然而，我们不可能要求所有人都能体会六祖那样的无上境界。老实讲，活到神秀那个程度，就已经超越了弗洛伊德和荣格，离孔孟也不远了。因此，若试图在生活中尽量让自己自在些，就要学学那些孩子，每一个孩子身上都有我们自己的影子，当自己有孩子的时候，就等于我们有机会获得再教育的机会，因为孩子就是我们的老师，没有徒弟不供养老师的，因此要无条件地供养孩子。

活回孩子的境界，有助于提高我们的生命质量，在处理两性关系时，没有投射，没有因愤怒产生的岩浆（盲目的性欲），我们就会像两个玩过家家的孩子一样，像亚当和夏娃一样，活在天堂。

第3节：新婚期的磨合(1)

一、新婚期的磨合

（一）蜜月初婚

案例1

咨询师：老同学，听说你和英子认识两年后结的婚。

强子：是啊，我们没那么多坎坷经历。可蜜月刚过，英子就好像变成了另外一个人，动不动就说我没出息，不自立，有时甚至冷嘲热讽、恶语中伤。我尽量忍，可有时也忍无可忍，就回敬她几句。但我始终克制着自己不要冲动，因为，我怕家庭分裂，不愿承担分手的罪名。

咨询师：是，我了解你这一点，平时你就特别厚道。

强子：是啊，就算是这样，可英子面对我的让步，一再变本加厉。有时明明知道我第二天还有一个重要的谈判，可前一晚偏不让我好过，并明确地告诉我说："我就是不让你明天好好谈判，怎么了？我就不为你着想，就不支持你工作，怎么了？"

咨询师：是吗?

强子：唉，有时候我都会想是不是选错了老婆，而且心里总有一个声音：她并不爱我，不珍惜我，她根本不顾我的感受，有意破坏这个家。

咨询师：那么你打算怎么做?

强子：我仍然不想主动提出分手，只是想回避她。可我每天都得回家，都要面对她的发作。有时我甚至想找一个情人来报复她，同时也为自己找点平衡。当然，这一切并不打算让英子知道。

咨询师：你并不打算这么做，因为你无意亲手破坏自己的家庭，只是苦于找不到解决问题的方法。

强子：是的，我都有点走投无路了，快给我支点招吧！

咨询师：据你所说，我推断，英子可能患有自闭症，也就是有过被囚禁的经历。

强子：是的，谈恋爱时英子曾告诉我，她小时候一犯错，她妈就把她关进小黑屋，直到她上高中才停止这种行为。后来发展到只要她看到她妈脸色一沉，就自觉地把自己反锁进小黑屋里，直到她妈让她出来，她才敢走出来。难道说，这就是你说的自闭症吗?

咨询师：是的！你们现在住的房子不大，正向朝阴，据你所说，英子经常冲着装有防护栏的小窗户独自生气，正如一个小女孩幼时被关在小黑屋里朝着小窗户运气一样，只不过，她把对父母的抱怨、无奈一概发泄到你身上，这就是迁怒。

强子：她为什么迁怒于我？我并不是她父母呀?

咨询师：因为她当年是在家庭中遭受的心灵伤害，所以也会在家庭中犯病。其次，父母是她最亲近的人，你也是。在心理学上，这叫投射，或称为移情。也就是说，正因为她把你当亲人，才会如此。你们以前在谈恋爱时，没这么亲近，因此不太会表现出来。

强子：哦，明白了！按你这么说，她的所有反常行为就都能解释清楚了。老天，人的心理原来这么错综复杂，心理学原来这么深！那我下一步该怎么做?

咨询师：按今天我们诊断的结果，回家和英子沟通，找个合适的机会，我相信你能行，在咱们班你就是最聪明的，但请记住，多理解，少抱怨。

（三周后）

强子：对不起，平时我太大意了，没有尽到做老公的责任。

英子：我不太明白，你平时不是一直都忍受着我吗？怎么今天倒做起检讨来了?

强子：你别急，听我慢慢道来——还记得吗？过去你曾对我讲过，你小时候只要一犯错，你妈就会把你关进小黑屋?

英子：是啊！我是说过，都过去很长时间了，你怎么把它想起来了？

第4节：新婚期的磨合(2)

强子：你说，咱们家小吗?

英子：怎么，你不会说我有心理问题吧?

强子：我问你，当年你被关进小黑屋时是什么感受?

英子：都过去那么久了，我早就忘了。再说，现在提这个有什么意思?

强子：没过去呢，我和你都忽视了这一点。你看，咱们家朝向正北，终年阴面，见不到阳光，而你每次和我吵架都是站在窗前，你不觉得有什么巧合吗?

英子：不会吧？这可比那间小黑屋宽敞多了。再说，这可是过去很久的事了。不过也怪，你说的也没错，只要我一站在窗前，就不自觉地感到烦躁，你不在家的时候，有时我会觉得喘不上气来。哎？这到底是怎么回事?

强子：你是不是在运气？你坦白地告诉我，有时对我发怒是没有理由的，也是无法自控的，对不对?

英子：不过，你也的确……

强子：先不说我怎么不对，我只是问你，你是不是也感到自己反常，却无法自控?

英子：有时候是，我冷静下来也会反省，可气一上来，我就什么都不顾了，越看你越气，我也不知道那股气是从哪来的，平时我也不这样，你看过去咱们认识的时候，我也从来没发作过，不过那时候可能也不像今天这么了解你。

强子：你上学时，学过巴甫洛夫的条件反射吧？当铃声和食物结合起来的时候，狗会形成进食的习惯，而一旦铃声再次响起，却不提供食物，狗仍会不自觉地流口水。当然，人不是狗，可生物都有条件反射的本能。过去，你已经习惯了被关进小黑屋里，同时伴随着抱怨和无奈，现在我们又共同生活在一个类似的房间里，那种抱怨和无奈

便被再一次唤醒。因此你根本无法自控，不自觉地发作和冲动，这也是条件反射。

英子：你把我比喻成狗?

强子：我没这个意思，可你想想，科学家为什么都会用动物做试验，只是因为它们具有同人类一样的属性。这是科学，我们不能不接受。

英子：也是，我姨妈就是搞科研的，她用小白鼠做试验，就是为了观察它的药物反应，然后提供给医院。这么说，我可能还真有条件反射，不过听上去怎么这么别扭?

强子：我问过心理医生，他说你可能有一些自闭倾向，也就是自我封闭，这可能是幼时经验造成的心结，那么你当然无法自控了，你的歇斯底里也就找到根源了。

英子：你才歇斯底里呢！不过，照你这么说，我平时根本就是无理的，只不过在向你发作，可你又不是我妈，我为什么冲你来呀?

强子：因为我是你老公呀，是你现在最亲的人，而过去，你妈是你最亲近的人。既然是亲近的关系导致你自闭，那么你当然会用这种抱怨表达亲近。这说明，你把我当作你的亲人，可我呢?”强子低下头，“我却没有好好珍惜你，最起码，和你比起来，我没有你那么诚实。

英子：真是奇怪，明明我有问题，怎么变成你没有诚意了?

强子：你看，你在发作时，没有任何杂念，正像一个患者诚恳地向医生表达病情，把自己的伤口揭给医生看，只是希望医生能接受、治疗，这时，你是绝对有诚意的，信任对方的。可我尽到一个医生的职责了吗?我不是和你分庭抗礼，就是连哄带劝，这像是在治疗和理解吗?我对得起你的信任吗?作为老公，这就是失职，因为我没能读懂你发作背后的含义。所以，你比我更诚实，你对我的爱更真实，相比起来，我有些虚伪。

英子：那如果你有诚意，会怎么做?

强子：我会一刀把你的肿瘤切下去，就算你再疼，我也要做手术，只有这样，才算是尽到医生的义务、老公的责任。我应该帮你治好心理疾病，而不是像平时一样，只擦一擦碘酒，或上一点麻药。

英子：你就不怕我疼吗?

强子：就算再疼，病根也除了。如果总怕得罪你而不给你治疗，就如同医生不敢承担责任，他绝对不是称职的大夫。面对这种老公，你平时骂得对。所以，我才对你说对不起。

英子：老公！别“切”我，我怕，我以后不犯就是了。

第5节：新婚期的磨合(3)

强子：我不是已经切完了吗？你疼吗？

分析

1.幼时经验形成家庭观念

和英子一样，强子也有自己的幼时经验，不同的是，他幼时经历的是父母的冷战，那时他被夹在中间，用尽全力维持着家庭完整。最终，他的父母没有分裂，而他为此付出了童真和学习能力。对于他，最重要的经验是：无论父母的矛盾到达何种程度都不能分开，无论付出怎样的代价，也要维持家庭的牢固和完整。

强子将这种幼时经验承袭下来，即使再次经受冷战关系，也无条件地忍受和维持，包括他后来的沟通和拯救，也是维持的另一种方式。只不过，这种维持是理智的、健康的，也是唯一有效的办法。我们不妨假设一下，如果英子没有嫁给强子，而是嫁给另外一个人，那个人的经验也许不同于强子，他也许就有可能面对歇斯底里的英子而不去作为，而是采取实质性的回避或报复，方式当然多种多样，那么，矛盾就会升级，愈演愈烈的后果就有可能造成家庭破裂。正是由于强子的隐忍，才避免了这一切的发生，聪明的他去求助心理医生——他所做的一切均围绕着家庭完整和稳定的前提展开。

2.万事开头难

世上所有的事情都有一个规律，即“万事开头难”，如果当事人能够过这个难关，以后才能步入正轨。婚姻如是，万事如是……生存亦如是。而过关的前提，就是要具有坚定的信念，在婚姻方面，这个信念叫做责任感。具有坚定信念的同时，还要具有足够的智慧，学会变通和调整。拿上述案例来看，表面上，许多夫妻之间的矛盾只是因为某件事，或者不同的性格所导致的态度和方法的不同。其实，那只不过是过去的经验在今天发生作用的结果——条件反射下的二人之间发

生着种种关系，由于各自的家庭环境不同，这些关系当然也是千变万化的。

心灵处方

变化并不可怕，问题在于，如果身处变化之中而不知所措，便会被种种变化降服，进而导致矛盾重重。但若了解彼此变化的来源及过程，便可主动地控制这些变化，成为变化的主人。

案例2

妻子：你怎么不知道帮我打打下手，结婚刚一个月，你就把我当长工呀?

丈夫：哪能呀？不过我今天和客户谈判，筋疲力尽，回到家只想休息、调整，明天还要起个大早继续打拼。再者说，如果我不去挣钱，将来靠谁养活你和孩子？因此，我们现在的分工是最合理的，男主外，女主内。

（过了几天，妻子加班回来，累得连话都不想多说。）

妻子：饭做好了么？我饿了！

丈夫：哦，饿了，正好我也没吃，我马上打电话叫快餐，就在楼下，很方便的。

妻子：你就不能做顿饭吗？今天可是你回来比我早！

丈夫：我做的饭你肯定不爱吃，所以还不如不做。不过，我一定会等你回来一起吃，这才叫同甘共苦嘛！

分析

1.未及格就毕业导致婚姻盲目

年轻的夫妻刚度过蜜月，那种浓烈的感受意犹未尽，锅、碗、瓢、盆便“找”上门来，于是，他们只能盲目地以“过去的经验”应付这突如其来的现实。对于丈夫，过去的经验说：“父亲每天下班都不做饭，像他那样才算男人。”可对于妻子，过去的经验却说：“父亲每天都会帮母亲下厨，所以我要让你跟我父亲一样！”

2.新人不新

他们各自带着自己的家庭经验结合为一个新的家庭。说是新人，其实观念丝毫没有更新，如果他们继续走下去，对此却全然不知，有朝一日，他们很有可能因“性格不和”而产生矛盾。

因此，一定不要小看生活细节上的差异！一切事物刚开始的时候，都好比一株幼苗，小毛病很可能随着年龄的增长而演化成将来的大问题。同样，初婚的小问题也会随着时间愈演愈烈，但它可能会以其他方式表现，因此，一定要及时消灭，因为能量不可能自行消失。

心灵处方

对于初婚口角，务必要在它未形成致命伤之前，将其消灭在萌芽状态。具体做法就是自我解剖，寻找自己及对方的差异来源，只有找到那个“生存经验”，才有可能放过这一切，磨合起来也就好办多了。

第6节：新婚期的磨合(4)

（二）第二次选择

案例3

先生：你的孩子多大了?

女士：12岁，你的呢?

先生：我儿子在美国留学。听介绍人说，你离婚是因为他……

女士：我也有责任。

先生：不过，我觉得，你的前夫不够聪明，希望我这么说你不要介意，我是说他失去你是个错误。

女士：也许，这就是命吧，我信命，你呢?

先生：我也信，不过，我更相信缘分。

女士：我也是。

先生：你刚才说你也有责任?

女士：是的，可能是我平时对儿子倾注得太多，忽视他了。而且，我总对他要求太高，其实我也不是在乎钱，只是希望他更好，可能我给他的压力太大了。

先生：这是好事呀，人无压力轻飘飘。

女士：可能每个人的理解都不同吧，不过，也有我的责任，我不该……

先生：我觉得夫妻之间应该相互理解，你是好意，如果对方感受不到，就不要强求，分手未必不是件好事。

……

（半年后，他们结合了。又过了半年，他们开始吵架。她认为，他是大男子主义，处处霸道；他认为，她还惦记着前夫，跟他三心二意。）

分析

1.初婚失败，源于投射

那位离异的女子说自己给前夫的压力过大，一方面“希望他像父亲一样优秀”，另一方面，自己又在无形中扮演着母亲的角色。前夫因她的投射而不堪重负，逃之夭夭。她通过再婚试图重新找到“父爱”，这次本想轻松地“做个女儿”，但“想做母亲”的惯性再次发作。这并不难理解，自卑与自负本是一对孪生。于是当她无力再给对方施压时，便怀念前夫，其实是回味自己那种做母亲的感受。因此第二任丈夫才说她三心二意。

2.二次婚姻，困于矛盾

再婚的丈夫大她8岁，像父亲一样处处做主，这就是她眼里的“大男子主义”。其实，他们只是在玩过家家的游戏，只不过这种浪漫的“彼此要求”证明他们还没有真正明白自己到底输在哪里。

不难看出，这对男女内心均充满了矛盾，他们都试图重新开始，却又无法彻底摆脱旧时的经验。当理想与经验并存时，他们的内心产生冲突，这冲突兑现于他们的实际接触中，从而开始了新的矛盾。

因此，二次婚姻中的许多男女会把初婚的失败归结于“没有找到真爱”或“缘分已尽”。若真的这么认为，那么他们注定还会输。就算不输，也会伤痕累累，因为这都不是真实答案。真实的答案是：他们过于相信自己的直觉，而这直觉的内存里充满了观念和经验。

心灵处方

调整性格，是改变命运的唯一途径，而性格中的绝大部分都由经验和观念组成，不反省它们，就无法调整性格。

婚姻的本质说不出，只能做。做什么？做饭、做事、做伴——这，就是面对现实。如果早一点看清这一切，人活得可能就不会那么苦。因此台湾作家苦苓才说：“浓烈是苦，浪漫的脑筋还不够清楚，平实是绝对的美好”。

第7节：调整关系莫惧变化

二、调整关系莫惧变化

案例4

孙先生：在我老婆面前，我好像总是被她耍来耍去的，像一个玩具。过去我在一家机关单位，她就说，“瞧你那窝囊样，你怎么就不知道出去创业？你看人家某某，再看看你，老大不小一男人，干什么什么不成，我真瞎了眼，怎么嫁给你了？”

咨询师：您会怎么反应?

孙先生：我就说，“嫌我窝囊呀，早干什么去了？看谁好找谁去呀，你瞎了眼，我还后悔莫及呢，怎么找了你这么个嫌贫爱富的势利眼？！”

咨询师：您现在不是已经下海了吗?

孙先生：是呀，我不是听她的话了吗？可我发达了也不行，有一天我可能在她面前多说了几句，她又讽刺我，“瞧你那小人得志的样，你怎么就不会低调一点，你看看人家某某，谁看得出他有钱呐，再看看那谁，谁不知道他是局长啊？再看看你，有了点本钱就像个老大似的，你以为你是谁呀？”

分析

1、固执的原则源于价值观

古代有一位皇帝想用上好的黄金打造一张名贵的床。他派人统计全国所有人的身高，再用这个身高总和除以全国的总人口数，得出的平均值就是全国所有人的标准身高，也就是这张床的长度。

他按照这个尺寸打好了黄金床。一到晚上，他就请一些人来睡这张床，当此人的身高超出了床的长度，他就拍两下手：“啪啪”，即刻会从后面走出两个彪形大汉，一个按住这个人，一个用斧子“咔嚓”一声——砍断那人超出这张床长度的那一段腿；如果有人身高短于这张

床，他也会拍两下手，里面走出的大汉会拉住此人的头和脚，用力一扯，让这个人的身高正好与这张床一致。

也许你认为这位皇帝是个暴君，他不是人，太残酷了……可是，我们的心中不都有一个统一的价值观和所谓的原则、标准，并按照这个“统一标准”拉扯自己和亲人吗？上述案例中的妻子不仅恪守自己的固有观念，而且要求丈夫与之相符。无论丈夫是高是低，她都不满意，其本质原因是自己无法改变与生俱来的价值观。

2、改变价值观如同自杀

价值观是根深蒂固的，有人形容说：“改变它就如同把自己杀死一样困难”，可不改变，同样没有出路。因此，首先不要当暴君——无论是妻子或丈夫，都不是君主，因此也无暴可施。其次，心中不要总放着一张“黄金床”：这个价值观无异于把自己及心爱的人锁进一个狭小的空间，让彼此既大不成，也小不了。这就违背了恋爱、婚姻的誓言，因为没有自由，就没有幸福可言。

3、夫妻间会产生不和谐的节奏

在新婚典礼上，夫妻都是新人，那时，他们接受彼此的价值观，在同一个起点上起步，准备迎接未来的生活。一切对于他们来说都是崭新的，都是陌生的，都是有可能变化的。然而，他们毕竟是两个不同的个体，不同的性格决定了他们在同一个起点上肯定会有不同的速度。有时候，丈夫跑得快了点，或许他会回头埋怨静止的妻子，“你怎么当着别人不给我留面子，你怎么不多接触接触外面，就知道墨守成规？”有的妻子赶不上丈夫的节奏，也许会说：“哦，有了点成绩就得意忘形呀？你有什么了不起的，别忘了我认识你的时候你还是个穷小子呢！”

也有的时候，妻子跑得快了点，回头抱怨丈夫：“你想累死我呀，家里家外都靠着我一个人，能指望你什么呀？”而丈夫也会反击：“既然你什么都比我强，你去干呀，还要我干什么呀？”

而最多的时候，是妻子跑不快，便试图让丈夫跑快些：“你怎么这么没出息，看人家某某，再看看你……”此时，丈夫苦于妻子的压力，有一种深深地挫败感，以及由此而导致的自责，但又委实力不从心，于是他正好把自卑迁怒于挑衅的妻子：“看某某顺眼，那你怎么不跟他过呀？”

4、和谐的节奏在于自我反省和彼此欣赏

夫妻双方站在各自的立场上要求对方，正如那位皇帝不住地以自我的标准改造着别人。其实，他们的症结在于：不反省自己，也不愿意接受变化（现实）。

所谓“夫妻之间需要相互欣赏”，并不是指“永远恪守一个标准”来衡量对方，而是在“变”的前提下调整自我，以适应对方，这是夫妻关系良性发展的唯一渠道。

因此，夫妻二人的“配套”即显得尤为重要：一个进步了，另一个就不要太固执地原地踏步，总抱着过去的状态不放，而要与进步者沟通，在沟通的过程中调整自己的节奏，如果沟通成功，就已经做到了适应对方的节奏，那么对方也理解了你。当然，进步者也要调整自己的步伐，以适应整个家庭系统的共同进步。

心灵处方

妻子在相夫教子的过程中，一定要以变化的心态处理两性和亲子关系。丈夫成功了，妻子就要成为“成功人士的妻子”，而不是仍固守“小女人”的状态。丈夫不成功，妻子也不要把自己的期望值硬加在丈夫身上，因为那是父女间的依赖关系，丈夫肯定不堪重负，甚至有可能逃之夭夭。

第8节：不和谐的性源于受伤的心灵(1)

三、不和谐的性源于受伤的心灵

（一）老公，我曾经被“鱼刺”卡过

案例5

齐女士：我和他分居的原因是性生活不和谐。他太过于主动，我觉得那近乎是伴有暴力的冲动，在我还没有做好充分准备，也就是没有进入状态时，他便急于亲密，后果往往导致我们都很沮丧。

咨询师：您无法配合他吗?

齐女士：我是那种“慢热型”，而他进入状态太快。

张先生：我满心欢喜地亲近她，觉得自己的热烈足可以融化一块冰，可是，任凭我如何努力，她就是不配合，那时我根本无法控制，我们无法统一，每次只能草草了事。这种不和谐已经有5年了，我们都感到筋疲力尽，各自都有一肚子的委屈。

咨询师：你们没有看过医生吗?

齐女士：我觉得这不是生理问题。

张先生：我觉得，连我们自己都无法进行坦率的沟通，更无法面对医生。每次只要我谈及这件事，她就像吃了戗药一样，后来我也就不再提了，这不，冷战好几年了。

（为了进一步沟通，我请张先生暂时出去，和齐女士单独谈。）

咨询师：能不能请您谈一谈自己的感受？不说您先生，只说自己。

齐女士：我一看到他主动的样子，就会莫名地产生反感，不管他怎么做，我都极难进入状态。当时我就像被什么东西催眠了一样，就是放不开，看到他一脸沮丧的样子，我也会深深自责。

咨询师：既然你们不去就医，那为什么还要来我这里做心理咨询?

齐女士：曾经问过一位老中医，他说可能是心理问题，所以我考虑再三，终于鼓足勇气来找您。

咨询师：你们有没有过成功的经验。

齐女士：好像……从来没有过。他特别想要个孩子，他的父母也特别着急，可我……

咨询师：您认为你们的感情基础如何?

齐女士：刚结婚时还好，后来由于这个难言之隐，逐渐貌合神离，最近我们动不动就吵架，谁都知道原因，却都回避。我知道，再不解决这个问题，我们就无法维持了，我甚至有时候劝他出去再找一个，可……这也不是办法呀，我感觉自己都有点自欺欺人了。

咨询师：平时跟什么人沟通过吗？无论是亲友还是同事。

齐女士：没有，我觉得这是家丑，是隐私。我们分居一年多了。平时，我用紧张和忙碌地工作来回避这一切，可一个人回到家里，独自坐在饭桌前，躺在床上，一想起这些，真的，人都快崩溃了！

咨询师：好，现在请您回答我一个问题，在儿童或少年时期，您有过被侵害或骚扰的经历吗?

齐女士：我不知道那算不算。大概是我4岁的时候，过春节，家里来了很多亲戚，晚上大家出去放炮仗，我怕响，就一个人躲在屋里，躺在床上蒙住被子，可突然，我的被子被撩开，然后是一股酒气扑面而来，是我的一个舅舅，当年他已经30多岁了。

咨询师：嗯。

齐女士：后来，他，一只手解开裤子，一只手扳住我的头……我不肯，他就用力，可我不敢叫，外面的炮仗声实在太响了。

咨询师：嗯。

齐女士：当时我不明白到底是怎么回事，有点害怕，就哭了，他就系上裤子离开了。这算性骚扰吗？可我当时太小，什么都不懂呀！

咨询师：如果这还算不上性骚扰，那什么才算?

齐女士：可我并不恨他呀，现在我们还有来往呢！

咨询师：您对父母讲过吗?

齐女士：没有，我父母一直不太喜欢我，他们特别想要个男孩子，尤其是我爸，总对我没有好脸色。

咨询师：上中学时，有没有男孩子追求您，您有没有早恋的经历?

齐女士：有追我的，可我讨厌他们，嫌他们脏。

咨询师：所以您讨厌接触男性。

齐女士：可能吧。但我也看过一些心理学方面的书，身边也有女友有过与我类似的经历。有一个同事说她在上中学的时候，一放学就会看到胡同口有一个男人解开裤子暴露自己，她说当时也很害怕，可事后也就没什么了，她现在和老公关系很好，也有一个孩子。所以我不认为自己的问题与这个经历有太多关系。

第9节：不和谐的性源于受伤的心灵(2)

咨询师：那个同事的家庭关系怎样，她的父母爱她吗?

齐女士：那倒是，她比我幸运多了，她爸爸把她当成掌上明珠，现在还总叫她小名呢。

咨询师：所以她对男人反感的情绪在家里得到缓解，因此对心理没有造成实质性伤害，可您就不同了。

齐女士：是的，爸爸并不爱我。

咨询师：家庭内外的异性都不安全，自然会在您的成长经验里得出“讨厌男人”的结论，而现在最亲近的男人就是您老公，您不自觉地把这种心理暗示兑现到他身上，在性和亲近感两方面都无法接受他。其实，错不在他，也不在您。

齐女士：可我都30好几了，总不能骂我爸和舅舅吧！唉！这种事怎么都让我赶上了，我该怎么办?

咨询师：建议你们找个时间交一交心，把您的这些事及造成的心理伤害都告诉他，这可是对爱人起码的诚意。

齐女士：嗯，如果他不接受呢?

咨询师：你们的隔阂在于您不肯接受自己，您像个包得很紧的木头人，他当然也进入不了您的实质。所以首先，你们要向对方打开心扉，这是调整关系的开始。再说，这又不是您的错！

齐女士：是的，我包得很紧，可我也没有办法。

咨询师：试一试就知道了，您对男人的反感，已经冰冻三尺，需要爱和理解才能逐渐融化。

（此时，我请张先生进来。）

咨询师：鉴于你们的情况，我建议先生平时多拥抱妻子，妻子会在先生的拥抱中感受到体贴和理解。

张先生：是的，这方面我做得不够。

齐女士：是的，我需要拥抱。爱上他，就是因为他曾在舞会上不顾一切地抱住我，那时我感觉全身都被他融化了……

咨询师：是的，把那种感觉重新找回来，它属于你们，也理应被你们分享。

分析

1、性骚扰是对人格本质的侵犯

童年阶段被性骚扰的女孩子，一般都会在潜意识里留下深刻的记忆，这记忆会随着年龄的增长而内化为对性的排斥和恐惧。但她们毕竟长大了，已经到了婚嫁的年龄，面对实质的两性关系时，她们的幼时创伤再也无法回避，然而越是接触到实质，她们就越感觉到“疼痛”，进而会有种种的临床症状。

性骚扰不同于其他方面的伤害，它说不出口，也死无对证，它只是一种“记忆内存”，伴随着强大的道德观念和耻辱感。它是本我过渡到自我过程中的矛盾产物，因此也会在本我的家庭关系中得以呈现——在亲近的两性关系面前根本无法回避，因为它涉及人的本质。

2、亲情疗法

有些女孩子虽然遭受过不同程度的幼年性骚扰，却可以在后天通过家庭中的异性关爱释缓两性恐惧。比如父兄之爱，特别是父兄给予充分的健康之爱，体现出成熟的责任心和道德行为，这都有可能使受伤的女孩子走出阴影。家庭之爱是可以融化一切的！

拿上述案例来说，当夫妻进行深入沟通时，丈夫要以强大的温情和宽广的怀抱去接纳妻子，要知道，她能讲出来，就是把全部的生命呈现给你，这要比“只把优点展现出来的平时”更为可贵。此时的丈夫要知道，妻子在指望他，在全心全意地爱他，她希望丈夫全然地接受自己，其中包括一颗受伤的心灵。

在这一切心理准备到位的前提下，丈夫要试着为妻子“治疗”，语言良方是：“这不是你的错”、“这事与你无关”、“现在我们在一起，相信我的爱，也相信你自己。”以绝对的真情和理智的情绪逐渐解除妻子

长期恪守的“心理防御”，融化她的冷淡，使其不再恐惧性。这个过程切忌冲动，在触摸伤口时，随时都有疼痛和回避的可能。因此如果妻子拒绝，也要抱以接受和理解的态度。

在双方比较投入时，丈夫要抚摸妻子的后脑及两肩、背部（这些部位是妻子认为相对“干净”之处），从妻子的身体和情绪反应中觉察她的接受程度。关键是，丈夫一定要有耐心，有时甚至要暂时牺牲自己的冲动，去配合妻子的节奏。在配合的过程中，也不要表现出不耐烦和应付的情绪，要知道，此时的丈夫身兼两职：爱人和医生。

第10节：不和谐的性源于受伤的心灵(3)

心灵处方

接受创伤也是爱的一部分，夫妻关系中，这一点显得尤为重要。特别是针对“童年或少年时期有过实质性心灵创伤”的配偶而言，爱人的接纳和理解既是最佳良药，也是最后防线。

（二）老婆，我最怕你成天教训我

案例6

刘女士：上周我补休回家，发现他正对着黄色网络视频手淫。您说，他又不是没结婚，怎么还……真不知道他怎么想的！唉，这算什么事嘛？那些网站也太缺德了，不知道您看没看过，真让人肉麻！真搞不懂，伤风败俗，难怪那么多男人出轨！

咨询师：好了，现在能让我和您丈夫单独谈谈吗？

刘女士：是得好好说说他了，再不管，我看就危险了！

（刘女士走了出去。）

咨询师：现在就我们两个男人，您可以开诚布公地说说您的心里话吗？

张先生：没什么可说的。

咨询师：您是不是和妻子相处时感到有压力？

张先生：唉，一言难尽。有时候我感觉她就像一把大刀，成天在家里挥舞，稍不留神就会被她砍中。今天您都看见了，平时也一样，没事就数落我，什么“你看看人家，再看看你自己，就知道挣那点死工资，照你这样，咱们家什么时候才能致富？”还有，“就你这窝囊样，像块木头似的，怎么就不开窍呢？”有时候我也顶几句，她就更过分了，什么“去死吧！我当初真是瞎了眼了，怎么看上你这么一个窝囊废了？！”每天下班回家，就怕看见她，连孩子都总找茬出去找同学。我在家里没一点地位，更别说她心情不好的时候了，如果有哪天她不发作，我就阿弥陀佛了。

咨询师：那您为什么选择这种方式呢?

张先生：我不想碰她，也不想做出轨的事，可自己也是个男人，采取这种方式也出于无奈，其实每次我也特别恨自己……

分析

1、男人需要认可，女人需要爱

和张先生谈完，我请刘女士进来，告诉她："男人最需要得到的是认可和肯定，如果他在家里得不到，就会想尽其他办法到外界弥补。张先生正是以成本较低的方式完成这一弥补……"

继而对张先生说："女人最需要得到的是爱，如果得不到，就会想尽办法索取，比如以发作的方式引起您的关注。所以，您平时应该多陪她说说话、谈谈心。妻子下班回家，一定很累，这时，您要主动过去替她取下包，再拥抱一下。这种温暖连冰冷的心都可以融化，何况是一个肯把生命交给您，把几十年赌给您的大活人了！"

2、幼时经验的力量

不难看出，上述案例中家庭矛盾的缘起是妻子的强势。经过深入沟通，我了解到这强势又源于她幼时长期生活在"父母冷战"的原生家庭环境里，因此她把这种不良的经验带入后天，重新创造"夫妻不合"，而且将此归罪于丈夫的无能或环境的不良。其实，这正是当年那个"感受父母冷战的小女孩"在向父母（亲近的人）抱怨。同时，丈夫在原生家庭也经历了"长期因父母两地分居而与母亲相依为命"的儿童及青少年时代，这便使得他长期伴随着力不从心，以及由此而引发的"无论自己怎样表现，都无法令母亲满意"的经验。他把这种力不从心带入夫妻关系中，与妻子相处时，总处于战战兢兢的状态，而妻子一抱怨，他也总习惯性地认为与自己有关。同时，无力承担的经验又让他产生强烈的自卑感，因此，他采取回避亲近的两性关系、回避现实的做法。然而，又要证明自己是个男人，这就是他自慰的根源。

心灵处方

遇到这样的情况时，我们不该只对丈夫的做法指指点点，那只能更增加他的挫败感，对解决问题无益，而是应该看到问题背后的心理根源，并以相互理解和爱的情怀包容和融化彼此受伤的心灵。因为再强烈的北风，吹到漫无边际的大海也就自然平息了。

第11节：夫妻间的权力较量(1)

四、夫妻间的权力较量

（一）回避妻子源于力不从心

案例7

田先生：我结婚已经5年了，越来越感到和妻子说不到一起。特别是近期，我们经常在一些细节上冲突，特别伤感情，不知道是哪出了问题。

咨询师：能举个例子吗?

田先生：比如她做完饭后让我把碗筷摆上桌子，就这么点小事，我都烦。

咨询师：烦什么呢，是不是您不喜欢她命令您?

田先生：是的，平时只要是她让我做的事，我都不情愿。每次我对某事发表看法时，她好像也很少表示赞同，她总喜欢让我随着她。过去我还没觉得什么，最近这段时间，我越来越受不了她对我的这种做法，为此，我甚至不想见到她。

咨询师：您承认自己是在逃避?

田先生：是的，就算我人躲不开，心也要逃开，我不愿跟她说话，不想和她见面，甚至有意拖延睡觉的时间。如果能找个茬出去，当然是最好的。

咨询师：您认为这样正常吗?

田先生：正是因为我感觉反常，才来请教您。我不知道这到底是怎么回事，是她的问题，还是我的问题? 我不想这么浑浑噩噩地过日子，毕竟，我们的日子刚刚开始，极有可能还要一起过半个世纪，这样下去不行。

咨询师：我觉得您的出发点很好，可您想没想过，究竟您在回避什么?

田先生：我不想听她说话，不想和她接触。

咨询师：您是不是感觉她说话时总带有命令的口吻?

田先生：是的，我讨厌别人命令我。

咨询师：那么睡觉的时候她不能命令您了，您为什么还要拖延时间避免和她接触呢?

田先生：您知道，夫妻之间难免要亲密，难免要接触，我不想。

咨询师：您刚才用了两个“难免”，您为什么把它当成一种勉强的事呢?

田先生：不知道，反正我不想。我感觉有压力！

咨询师：您的压力从哪来的?

田先生：我不喜欢女人太强，我是说性格上的强势。

咨询师：那么您当初为什么娶她为妻？您应该知道她的性格。

田先生：当初我不知道她是这种性格，只是觉得她人很好，很可靠，能过日子，才……

咨询师：您说得没错，她可靠，能过日子，除她之外，在您的生活经验里，还有哪个女人最符合这种条件?

田先生：当然是我母亲！

咨询师：那么您的母亲是不是性格上也比较强势?

田先生：是的，她是一家之主。

咨询师：您的父亲也听她的吗?

田先生：我父亲经常不在家，而且他们关系不太好。

咨询师：您认为他们的不良关系是谁造成的?

田先生：小时候，我感觉是爸爸不对，因为他不怎么在家。还有，他可能外面还有女人！

咨询师：您是怎么知道的?

田先生：是妈妈说的，他们吵架的时候，我听见了，那时候我刚上小学。

咨询师：但您为什么说母亲是一家之主呢?

田先生：因为爸爸总躲出去。

咨询师：您用了一个“躲”字，是您的母亲把他赶走的吗？

田先生：不是，是她一哭，爸爸就走。

咨询师：您想哄妈妈吗？

田先生：当然想，但我太小，只能站在一旁看着她哭，最多是拉拉妈妈的手，给她递个手绢什么的，有时候我感觉自己挺没用的，帮不了我妈。

咨询师：当时您是不是感觉，这一切都是爸爸造成的？

田先生：当时我是挺恨我爸的，可我太小，根本没能力解决他们之间的问题。

咨询师：您说了两次“我太小”，您当年是不是恨不得快点长大？

田先生：可这由不得我。

咨询师：所以您能做的，只有陪伴妈妈，并在心里埋怨爸爸。

田先生：不过，这些都是过去的事了。

咨询师：您认为这些事过去了吗？如果真的过去了，那您为什么一方面排斥妻子，另一方面还要自责？

田先生：自责？是的，我在自责，不过，我又没做错什么，有什么可自责的？

咨询师：您是没做错什么，可您刚才不是说，您认为是爸爸的责任吗？

田先生：难道，我是在替父受过？不会呀，我在心里还在埋怨他。

咨询师：您不是在那时恨自己不能尽快长大吗？那么您长大了又能怎样？

第12节：夫妻间的权力较量(2)

田先生：分担妈妈的痛苦。

咨询师：他们夫妻之间的痛苦，您分担得了吗?

田先生：这倒也是，这是他们夫妻间的矛盾。可我不能眼睁睁地看着妈妈哭吧?

咨询师：在您看来，妈妈很可怜，爸爸很可恨。

田先生：我可怜妈妈，恨爸爸。

咨询师：所以您要代替爸爸来陪妈妈。

田先生：是的。不过我只是他们的儿子。

咨询师：埋怨自己年龄小的意思，就是想长大，这就是“小大人”。

田先生：是的，从小他们都说我像个“小大人”，说我很懂事，我非常听妈妈的话，还帮她干活……

咨询师：这就是做了本不该您做的事，您在承担爸爸的责任。一个小男孩做大人的事，当然就是懂事。

田先生：这么说，我把爸爸的过失也看成与自己有关?

咨询师：承担责任，是全方位的，过失当然也是其中的一项。您把他的责任往自己身上揽，久而久之，您认为是自己没有陪好妈妈，为了让她满意，您得尽量让自己做得更好一点，那时，您是多么想成为让妈妈满意的人，也就是您理想中的爸爸。可您根本做不到，这就是力不从心。于是，您在那时形成了对自己的谴责：“我总不能令我所爱的女人满意！”直到现在，您还在执行这项谴责，比如回避妻子，总感到和她在一起有压力。

田先生：难道真是这样吗？那我为什么又讨厌她命令我?

咨询师：一个孩子最希望父母怎样?

田先生：和睦。

咨询师：除此之外，那个孩子最想干什么?

田先生：玩。

咨询师：对，可您在小时候能开心地玩吗?

田先生：不能，我得陪妈妈。

咨询师：这就对了，因为要对妈妈的孤独和悲伤负责，您无权自由自在地玩，这不就等于您被母亲操纵了吗?

田先生：可哄妈妈是我心甘情愿的。

咨询师：您现在用成人的思维方式可以这样理解，可对于一个孩子来说，他怎么可能是心甘情愿的呢? 毕竟，您也曾经是个天真活泼的男孩子，当然也想出去淘气，无忧无虑地游戏。您也曾经有自己的兴趣，有自己的小朋友，可当您想起这些的时候，总有一股无形的绳索束缚着您，把您死死地拴在母亲身边。

田先生：那是什么?

咨询师：维护家庭的完整!

田先生：是的，这对我来说是最重要的，我需要一个完整的家，为此我可以付出一切!

咨询师：这的确是那个男孩子真实的想法。由于您牺牲了自己的童真，保住了这个家，可您对自己交代不过去，我是指孩子的天性。

田先生：对自己交代不过去? 您说得对，我就是常常感觉对不起自己，觉得自己活得窝囊。

咨询师：因此，您把这种抱怨发泄在妻子身上，因为，有时候您把她当成了母亲的替身。

田先生：为什么? 她又不是我妈。

咨询师：第一，您前面提到过，她可靠，会过日子，其实这就是组成家庭的基本条件。符合这个条件的女人，不仅对您，而且对任何一个男人来说只有母亲，所以每一个男人或多或少地都会以母亲的标准要求妻子。第二，您讨厌她发号施令，就是对被束缚的反感，那么在您的经历中，谁束缚过您? 第三，您回避妻子，源于在一起时的压力，这压力源于“无法令所爱的女人满意”。这项暗示又是从哪来的?

田先生：听您这么一说，我还真有点把她当我妈了，可我怎么不觉得？

咨询师：如果您觉得，就不会再抱怨妻子和自我谴责了。其实，您反感妻子，讨厌她的命令，正是您当年希求自由的反弹，说明您在潜意识里对被操纵是多么的反感和无奈。而后的“感觉对不起妻子”，一是当年的您感觉无力安慰母亲；二是替父受过。

田先生：我为什么要替父受过？

咨询师：因为每一个儿子都不自觉地向父亲看齐，这种“看齐”的方式，有的是向父亲学做男人，也有的会反弹到与父亲截然相反的方面。所谓相反，就是对父亲过失的一种弥补，最终目的是家庭完整。这是一个孩子求生的本能，为此，他会不择手段，不顾一切，包括牺牲自己的天性和健康，来承担父母的过失和责任。

第13节：夫妻间的权力较量(3)

田先生：这么说，我对自己小时候的想法一无所知。

咨询师：其实您小的时候也没有这种逻辑思维，只是直觉使然。那时候正是您形成人格的阶段，您的成长中有上述经验，而您把它沿用至今，构成了您现在的家庭关系。事情虽然过去了，但性格不会变，它跟着每个人过日子，也决定了每个人的命运。

田先生：那岂不太可悲了，性格怎么能改，本性难移呀！

咨询师：您现在是不是感觉轻松了些?

田先生：是的，好像我有点了解自己了，但还是觉得茫然。

咨询师：让人们感到混乱的事，一般如何处理?

田先生：自己捋出头绪。

咨询师：因此，您也需要捋出头绪。

田先生：具体该怎么做呢?

咨询师：既然您觉得在与妻子相处时茫然，那么就在这个心结上找头绪。您感到茫然，是站在您的角度，而夫妻关系是你们两个人的事，通过沟通才能使之明朗。没有比反省自己的经历更能够表明诚意的了。您一定要相信自己，相信妻子，这才是属于您的家庭关系，要知道，亲人才是最好的心理医生，所谓“解铃还需系铃人”。

分析

1、夫妻矛盾的根源源于走出伊甸园

夫妻关系中普遍有一种倾向：当一方回避另一方时，当事人都会认为是感情本身出现了问题，比如是丈夫的喜新厌旧，或妻子的嫌贫爱富……其实，这都违背了真实状态，而真实的状态，是男女双方在踏上红地毯时的那种诚意和憧憬——那时的男女是真实的，没有患得患失和谎言，他们的心在一起，充满了追求幸福的勇气。

在婚礼上，这一对男女就好像身处伊甸园，然而落实到婚嫁实质，他们为什么又让自己置身于“失乐园”呢？其实，让他们走出天堂

的并不是别人，正是他们自己。那个“家庭不是天堂”的暗示开始发挥作用，而这个暗示正是来自他们各自的家庭经验。也就是说，当他们从红地毯步入家庭后，原生家庭的信号再一次被激活，他们均被这一项条件反射催眠，在催眠的状态下，他们当然无所适从。

2、调整夫妻关系不是做报告

几乎每一对夫妻的矛盾均与原生家庭的经验有关，这是两性发生矛盾的最重要根源。因此，若想获得属于自己的幸福，就必须反省那个经验的缘起，除此之外，别无他路。就算当事人双方通过某种方法暂时使矛盾得以平缓，然而病根未除，那个病迟早还是要发作的。这就如同剪掉“问题树叶”，过了几天，树叶还要长出来，而且一棵树上的叶子无穷无尽——家庭问题就如同这些树叶一样，剪不断，理还乱。要根除问题，就必须挖掘树根。这，就是反省和在此基础上的沟通。

心灵处方

夫妻间最有效的沟通方式是表达自己的感受，以及这种感受的由来，而不是一味地指责对方。这就会涉及反省，它的本质不是检讨，而是解剖自己。解剖的目的是手术，手术成功，叫解决。因此，反省是解决问题的前提，也是唯一方法。

（二）宁死不屈不适用于家庭关系

案例8

项女士：那天我提前下班回家，拧门进去，看见我丈夫和另一个女人在床上。我顿时傻了，嗓子像被什么东西堵住，连泪水都咽了回去……从此，我们夫妻形同陌路。虽然仍同归一处，同处一屋。却没有话，没有任何交流，当然也没有性。但我们有个儿子，儿子当然同情我，可也不敢得罪他爸爸。就这样，十年过去了，儿子虽然考上大学，但我被查出子宫癌，我觉得自己倒霉透了！

咨询师：您为什么不离婚呢?

项女士：我怕儿子没有爸爸，将来无论干什么事都要填表，在父亲一栏，如果他空着，别人会怎么看他?

咨询师：你们没有试着谈谈？您没有想过和他重归于好吗?

项女士：不行，无论怎样我也不会原谅他。

咨询师：你们既好不了，又分不开，难道您就让自己和他们活在这死不死，活不活的家庭里吗?

项女士：没办法，我也不知该怎么办。

第14节：夫妻间的权力较量(4)

咨询师：是什么让您处于这种局面，您想过吗?

项女士：不知道，我想如果别人遇到和我一样的事，可能也都会处于两难境地吧?

咨询师：您不要管别人怎样处理，我只想知道您为什么会这样刁难自己?

项女士：怎么是我刁难自己？明明是他出轨，是他害了我和儿子，他应该为此付出代价。

咨询师：我说过了，您不要管别人，先问问您自己。

项女士：我？还不是因为他造成的！

咨询师：这么说吧，如果换了有些人可能不这么做，而您为什么会这样选择呢?

项女士：我不知道他们会怎样，反正我走不出来，离不了，当然也合不成。

咨询师：您不要跟自己较劲，要知道，任何一种选择都需要观念的支配，而您是什么观念呢?

项女士：您这么说我倒容易理解了。我的观念就是：儿子不能没家，我不想让他成为单亲家庭的孩子。

咨询师：您还是在说别人，我是问您自己的观念。

项女士：我的观念？我没有观念，我觉得儿子就是我的观念，我只为他活着。

咨询师：好吧，打个比方，如果您还没有儿子，遇到了这种事，您会怎么办呢?

项女士：可能，说不好，大概我会选择分手。

咨询师：好，现在假设你们已经分手，请闭上眼睛，调整呼吸，想到先生背叛了您，感受那种滋味……

项女士：嗯，想哭。

咨询师：把那种伤心表达出来，好吗?

项女士：不，不，我不能。

咨询师：为什么?

项女士：因为我怕。

咨询师：怕什么?

项女士：怕，我也说不上来，就是怕。

咨询师：把那种“怕”说出来，想怎么表达都可以。

项女士：我怕……

咨询师：现在告诉我，您的头脑中浮现出来的是什么?

项女士：不知为什么，我想到的是我的父母。

咨询师：他们在干什么，对话吗?

项女士：没有，他们只是总闪现在我脑海里，什么都没说。

咨询师：这个存在说明什么呢?

项女士：不知道，我只要一感到怕他们就跳出来，我不知道这是为什么。

咨询师：他们是不是没有分开过?

项女士：是的，可他们总吵，父亲还打过母亲，可他们没有分开过。

咨询师：您当时在哪里?

项女士：躲在墙角哭……哦，我明白了，这就是我的恐惧。

咨询师：好的，现在回忆父母吵架，回想一下父亲打骂母亲的情形，您夹在中间或躲在一边的感觉……

项女士：我怕!

咨询师：您想让他们分开吗? 是不是您希望躲开，或妈妈躲开?

项女士：是，同时我也想保护妈妈，我恨爸爸。可是，我无能为力。

咨询师：对父母间的矛盾，当年的您是无力的，这个无力仍然停留在您身上，于是今天面对夫妻矛盾时，您仍然无力。

项女士：老天，难道是因为这件事，我才……

咨询师：因此，这件事与您的儿子没关系，唯一让您维持这种关系的，就是您的童年经验，它形成了您牢不可破的家庭观念。

分析

1、宁可身受苦，不让脸发烧

由于项女士特定的家庭经验，因此在她看来，“家庭完整”的名分是第一位的，为了维持这个名分，母亲可以忍辱负重，其目的就是“决不能让别人说出闲话”，也就是我们常说的“宁可身受苦，不让脸发烧”。这种观念在中国社会，具有一定的代表性，这就是“人不能只为自己活着，而是为观念活着。”

项女士从小看到父母这种关系，不加分辨地加以承袭，虽然内心充满着恐惧与无力，然而，她的两性观念也由此构成，“家庭无论如何也不能破裂”和“女人就应该承受痛苦”的信条始终贯穿于她的潜意识，形成性格特质，并作用于今天。

项女士的做法，就好比将自己置身于一间摇摇欲坠的房间，只因为这房子的名字叫家庭，因此，就算真的塌方，她和孩子也不能逃出去……可以说，是她的观念害了自己，在这个观念中，“家是牢不可破的”占到绝对上风。

2、爱是女人的灵魂

保持家庭稳定需要条件，其中最重要的就是爱！女人需要爱，并在爱的基础上孕育、培养下一代。如果这女人没有得到爱，无论是身体或心灵，都等于违反了自然法则，就像老天从不降雨滋润大地，大地就会干涸，成为沙漠或荒丘。

心灵处方

当女人无法在家庭中得到主动的爱，甚至被爱所伤时，应该勇敢地站出来维护自己的尊严：在这个家庭中，自己才是唯一的女主人，自己有权用法律等手段维护权益，如果选?宽恕，也要在与当事人摆明立场的前提下，进行诚意沟通，允许对方表达内心所想，也让自己与

他的心相互碰撞。无论是合是散，都要通过这场教训为将来的生活留下一些“财富”，接受它的发生，也接受它带来的结果。

第15节：引言

中编亲子关系

·引言·

亲子的意思是爱孩子。在我看来，这三个字是世界上最大的一门学问。在一个家庭中，亲子关系虽然位于夫妻关系之后，却在为孩子创造着全部经验，这些经验决定了孩子将来的人生之路。

我们每一个人都是从孩提时代成长起来的，成长过程对于我们来说，就像一条长河，融汇了我们在家庭、学校、人群中所感受到的一切信息。这些带有信息的点滴汇成我们生命的长河——我们的世界就是由这些信息组成，我们将这些信息加工，成为我们的性格特质。而加工者，首先是父母，然后才是我们自己。加工工艺，大部分是父母传授的，也有老师和其他长辈的影子。但心理学研究认为，一个人性格中96%的部分，由父母提供。

这就是亲子关系的成果，它贯穿着一个家庭的本质互动，是生命延续的操作过程，是为生命负责的具体表现。因此，它决定着一个人的生命质量。有些心理学家说：一个人的生命大纲基本上在6岁前就已经完成了，后面的成长，只不过是这部大纲的具体操作。

我这里也有个比喻：如果把生命比喻为一本书，那么目录就是幼年时期。这个阶段的重要性，就如同人类对生命本源的态度。也就是说，如果这一阶段处理不当，那么一生就很有可能消沉、失落。反过来说，如果家长与孩子的互动相对健康，那么这个孩子就可能在今后一路顺风。

除极特殊情况外，这个结论是基本肯定的。种种案例和理论研究均揭示出这一点。因此，对每一位家长来说，不能只把亲子教育看作是单纯的教育孩子，而应该看作是一种自我成长的学习过程。

亲子教育的关键是“读懂”孩子，这里所说的孩子，并不一定是子女，同时，他也是自己，是自己的幼年时期，那时，自己也是孩子。

如果家长没有进入自己当年的状态，严格地说，他就无法成为一名优秀的家长。

然而，回到过去是一件极其困难的事，难怪有些人不得不通过禅修来体味，而心理学至今也未能达到这种“与自己的童年换位思考”的境界。但这是不是说家长们无所适从了？这也不尽然，我们还有一系列方法提供给家长们，使他们尽量读懂孩子，这不比经营一家大型公司容易。老实说，如果家长读懂孩子这本经书，自然会从智慧中诞生出“管理之道”，而这个“道”是家长们自己的，不是书本上的，也不是专家们的，因此，它最可靠，也最适用于自己的家庭。

第16节：0到3岁的符号思维形成“天性”(1)

一、0到3岁的符号思维形成“天性”

（一）破胎而出

案例28

张女士：我的儿子11岁了，因为性格急躁而没有朋友。他性格孤僻，成天把自己关在家里，不是上网就是看电视。只要我们一劝他，他就以各种形式发作、反抗。为此我们都不敢说他，老师和同学也尽量躲着他。

咨询师：他过去一直这样吗?

张女士：也不是，大概是上小学前后发现他急躁的，您说这是不是与遗传有关？他爸爸就特别爱急！

咨询师：嗯，可能有一定关系，不过后天造成的可以改正。请您回忆一下，你们在喂奶的时候发现过他急躁吗？比如吃得过多或脾气不好?

张女士：您这么一说我倒想起来了，是的，他吃奶的时候也特别着急，慢一点不行，吃多了也不行，一吐就是一大片，有时候弄得我们手忙脚乱的。那到底是什么原因?

咨询师：您的儿子是剖腹产还是顺产?

张女士：是剖腹产。

分析

剖宫产出生的孩子是否都会产生急躁的性格，不能一概而论，但有统计显示，他们的性格普遍要比顺产出生的孩子急躁。急躁势必引发固执，固执会导致人缘较差或性格孤僻。当然，这里所举的例子只是个案，但研究证明，剖宫产的孩子的确在出生的那一刻，比顺产的孩子多受了不少罪。

1、母体对于婴儿就是天堂

胎儿在母亲子宫里慢慢发育，那时，他非常习惯子宫内的羊水环境，根本不需要花费任何气力就可以得到身体成长所需要的一切。对他而言，母体就是天堂。出生后，这个婴儿就要承受与母体完全不同的环境。这个环境与子宫相比，是肮脏的、残酷的，他不得不用尽全力来适应它。

他必须学会让肺叶启动，让皮肤与外界接触；他被迫接受空气、噪音和“异类”的触摸；他必须在最短的时间内适应现实环境——对婴儿来说，这一切意味着“自立”的开始，因为，他来到了一个全新的现实世界。

2、天性与“生产方式”有关

这个适应过程全部被他记录到潜意识的最深处，形成他的原始经验，这经验就如同与生俱来的天性，成为他大部分性格特质的基础。如果他是自然顺产的，他就体验了慢慢适应环境的过程。“逐渐适应，慢慢接触”——被接纳，被尊重，就被这个婴儿记取为环境与他之间的互动关系。反之，如果他是“一下子”从母体中出来的（剖宫产），他就体验到被迫适应环境的过程。急于求成、被强迫、无奈和急躁等，会被他理所当然地记取为环境与之互动的方式，他的天性由此而来。

在此需要强调的是，我们之所以从“人之初”这一刻谈起，是因为我们关注的对象是一个人，这个人与我们的生命息息相关，所以，从他出生的第一刻谈起，便可全面地了解他的成长过程。

心灵处方

有些事是改变不了的，但可以补救。对于这个孩子来说，补救措施就是父母。母亲要处处让他感到逐渐接纳的母子关系；父亲要以自己的沉稳和泰然来影响和感染孩子。毕竟，父亲是儿子生命中的第一个偶像。

（二）哺乳期

案例29

王女士：真愁死我了，我的儿子才上小学三年级，体重已经超过了一般成人。

咨询师：他是不是比较爱吃零食什么的?

王女士：这个是当然了，不过我们现在已经不再给他买零食了，也不给他钱。看到他可怜巴巴的样子，我和他爸都特别心疼，可是我们也没办法。现在就是想找到一种方法，让孩子不再那么贪吃。

咨询师：断食可能对孩子的心灵造成危害，他不太可能理解父母的想法，相反，他有可能因此憎恨父母，或是采取其他方式索取零食。因此，我认为你们还是要调整一下方法。

王女士：是呀，我们也觉得总这样下去不是个事，所以才来请教您。

咨询师：您能不能告诉我，当初您给孩子喂奶时的情况，比如您的奶水多吗?孩子吃得多吗?

王女士：嗯，不多，不过我喂的时间比较长。

咨询师：您怎么知道不多，是医生说的吗?

王女士：那倒不是，是孩子姥姥说的。我每次喂奶的时候，我妈都会帮我，还总说我没经验。

咨询师：能具体说说吗?

王女士：嗯，比如当孩子吃了一会儿，吐出奶头，或是想睡觉时，我妈都要把他摇醒，并让他的小嘴继续对准奶头吸。就算孩子吐了奶，也要再灌一些进去。她说孩子贪睡、贪玩，其实根本没吃饱。

咨询师：您认为您的母亲是对的?

王女士：当然了，她有经验，我当然不懂。

咨询师：这种方式持续了多久?

王女士：我妈后来呆了一段时间就走了，可即便她不在身边，我也会让孩子多吃上几口。

第17节：0到3岁的符号思维形成“天性”(2)

咨询师：可他如果已经吃饱了呢?

王女士：他怎么会知道？每次都是我看着时间，按我妈说的话做，直到我觉得他差不多该饱了，才让他睡觉。您是不是说，儿子的肥胖可能与当年吃奶太多有关？其实我也想过，可事情已经过去那么久了，想改也来不及了。平时我也看到许多小时候吃得比我儿子还要多的孩子，现在也不那么胖呀?

分析

1、老人的经验成为母亲喂奶的宗旨

我告诉王女士如何才能帮助孩子控制饮食，并加强运动，调整心态。然而我心里十分清楚究竟是为什么。当幼小的生命全身心的感受亲情和安全的时候，他会以最大的诚意接受来自大人的全部信息。比如姥姥和母亲的关注，以及她们希望他快点长大的那种急切，于是他就会多吃！至于这多吃的几口会带来什么后果，或与自己的感受有什么关系，在强大的亲情压力下，便显得不那么重要了。

毕竟，一个小生命的反抗是无力的，他最多只能以“想睡去”或“把头歪到一边”等方式来表达他已经吃饱了。可这个“饱”，不是大人们认为的“饱”，大人们认为的“饱”才是权威的“饱”，更何况姥姥可能有“吃不饱”的挨饿经历，所以她当然希望自己的外孙子不再挨饿，吃得多多的，长得胖胖的——其实，这就是让一个婴儿为她当年的焦虑负责。

2、被“强迫”的孩子

这位母亲并没有这位老人的心结，她只是一心希望孩子健康，但长辈的经验不能不听，毕竟，不听老人言，吃亏在眼前。此时，她是没有判断力的，没有自主权的。这是她，也是许多年轻母亲的习惯。

而那个婴儿，更是不可能坚持自己真实的感觉。对那么幼小的生命来说，只有顺从大人，自己才能保证生存权，获得安全感。因此，他把这个顺从取悦的过程深深记录在自己的潜意识里，成为性格的一

部分。于是，“必须多吃”的性格特质，导致了他的过饮过食，以至于形成今天的肥胖症。

3、强迫症的来源

在此，我们并非要说所有的肥胖症均源于多吃的几口奶。但当一个人在婴儿时期便必须与自己的真实感受（饱和饿的感受）切断时，他的性格里就会形成一系列不良特质。这就为强迫症埋下了伏笔。

有一些人，当他们上学、上班的时候，他们总会最先感受别人的焦虑，总喜欢把别人的责任往自己身上揽，总善于看别人的脸色……这些脸色，在婴儿时期，他是不能不看的，久而久之，他把这种习惯带入后天，直到他莫名发作，乃至形成强迫症。

当一个人在很小的时候就被强迫吸收不必要的营养时，他便从本性发育的起点上学习了“不与自己的感受接触”。这就是失去本性。孔子说过：食色性也。也就是说，饱和饿，是人的本性。什么叫本性？就是只要他是生命，无论是动物或人类，无论他是1岁或80岁，感受都是一样的，全部被自己的神经系统支配，别人无法替代和感知。这其实非常容易理解，渴了喝水，饿了吃饭，冷了取暖，悲伤哭泣……均属于人类的本能，如果家长用权威来修改孩子的本能，以爱的名义用自己的感受来替换孩子的天性，这个孩子就一定会将本能埋葬。那么，他不仅失去本能，而且无法开发自己的潜能，即使家长再要求他去学与智力开发有关的内容，他也未必能让家长满意。

体现在学习和工作中，由于无法与自己的本能接触，这个人便成为一个无法表达自己的人，无法真实和客观的人，他不是把事实夸大，就是缩小，走极端是他的特点之一。

4、口欲期不良的心理后果

在此，我们看到那多吃的一口奶，对这个孩子后天生活和工作造成的影响。也许有人认为这有点危言耸听，当然，仅一条吃奶的经验也许并不能将其变成一个神经官能症患者，但起码这一项可以成为心理疾病的助源，因为此人与自己的感受切断，失去了本我。一个找不

到自我的人，无权与自己的感受在一起的人，他怎么可能成为一个真实、生动、健康的人?

第18节：0到3岁的符号思维形成“天性”(3)

心灵处方

有人打过一个比方：巴西的一只蝴蝶扇了扇翅膀，很可能会造成北美的一阵龙卷风……。如果我们把吃奶比喻为一只蝴蝶在扇翅膀，龙卷风是后天对此人生活和工作的影响，那么，请大家静下心来仔细看一看，万家灯火中，有多少只蝴蝶在扇动翅膀?

因此，“让孩子健康成长”的第一步，就是不要在本能方面改造他。

（三）肺活量

案例30

李女士：我的儿子性格特别急躁，现在刚上小学，动不动就发脾气。我怕孩子这样发展下去会吃亏，现在他的同学就都不爱理他，这可怎么办呐?

咨询师：你们夫妻平时工作忙吗?

李女士：是，我们都特别忙。从结婚到现在，除了度蜜月在一起，其他时间，我们几乎都在各忙各的。

咨询师：孩子在很小的时候，比如当他还是婴儿的时候，你们也这么忙吗? 那时谁看过他?

李女士：请过保姆，嗯……

咨询师：好吧，也许这么问您更容易回答，当孩子哭的时候，你们是否即刻寻声赶来?

李女士：如果我在的时候，尽量去抱他，但是我总有事，我是单位的负责人，成天光电话就接个没完，就算闲下来，也得收拾屋子。不过那个保姆经常赶过去抱他。我们家那口子根本不顾家，唉。

咨询师：也就是说，除保姆外，你们对孩子的哭声都不太在意。

李女士：孩子总哭，谁知道他是怎么回事，可我们从没耽误过给孩子看病，也很注意孩子的安全。

咨询师：他父亲常不在家吗?

李女士：他常出差、加班，基本指望不上他照顾家里。

咨询师：您最好回家后多陪孩子，以最大的耐心关注他的学习和生活。也就是说，要心里有他，不是形式上关心他。这样做，他的急躁可能就会缓解一些。

分析

1、哭喊是婴儿表达需求的语言

当婴儿在襁褓中的时候，他的需求全部要通过哭喊来表达。当然，他无法描述出自己需求的内容，但呼唤是起码能做到的。那时候，也许他饿了，也许是渴了，也许是尿了或拉了，或冷了，或病了……不管是什么，他都在呼唤亲人来帮他。这是他的本能，也是他唯一能做的事。想一想，如果此刻，那第一句呼唤没有让亲人前来，他会怎样？一般人都有这个常识：会提高音量。但若还没能满足需要，再提高……直到有那么一个音量足以把亲人唤来——此时，这个音量所代表的“肺活量”等生理指数，就会被这个幼小的生命记录到大脑深处，成为他成长需求的“安全值”。然后便习惯性地以此“功率”与亲人接触、与生活接触。这就是急躁，就是高嗓门，就是肺火过旺。

2、中医对婴儿哭喊的解释

中医上认为，肺与胃肠道相应，均属金。如果一个人的肺火过旺，那么他的胃肠功能不会太好。其实，这也能在婴儿的襁褓期找到根据：婴儿的呼唤，或称哭喊，无非是与吃喝拉撒有关，其实就是胃肠功能通过肺来表达。

因此，上述案例中孩子急躁本身，其实是在表达需求得不到满足。因此我们看到的，很有可能是一个肺火过旺，或胃肠功能不良的人，抑或是那种急于让别人接受自己、认同自己，而又缺乏自信心的人。

3、孩子的问题源于家长

我们常常会给一些家长举这样一个例子：水面上出现水泡时，往往是因为水底下有一个出气源。但在现实生活中，人们往往只品头论足于这水泡本身，却看不到它的起源。这就如同家庭教育中孩子所表现出来的种种问题。其实就像这水泡，其背后肯定有特定的原因，而这原因不可能是孩子自己原创的，无论是学好或学坏，都需要学。学，就需要有对象。对孩子而言，最值得他学习的对象只有家长。为了与家庭共存，孩子必须让自己适应家庭关系中的一切，包括父母关系、父亲的脾气、母亲的性格，还有他们的爱好和取舍，还有他们对环境的态度和做人的原则等等。对孩子而言，父母就是他们眼中的神，他们的一切都需要通过神来提供，而神是不可能错的，如果神对自己有任何不满的表达，那么肯定是自己犯了错。“没有原则和立场”是孩子对家长的普遍态度。

心灵处方

有的家长以自己的权威性给孩子施压，无论是我们刚刚涉及的喂奶，肺活量，还是后来的教育方式，都会给下一代造成心灵阴影，这阴影导致出的不良后果，小到在学校的成绩不佳或人缘不好，大到成家立业后的困惑、焦虑和损失……因此，我们不妨从“人之初”开始，认识自己的孩子，从而反省自己的做法。

第19节：3到6岁的家庭经验成为孩子的人生大纲(1)

二、3到6岁的家庭经验成为孩子的人生大纲

案例31

刘小姐：我从小便感受到父亲因酗酒而经常发生的家庭暴力。所以我长大后，一方面对酗酒的男人十分反感，同时对这种男人又有一种拯救欲，因同情而生爱意。

咨询师：您对这种男人的兴趣，只不过是对父亲的移情。

……

齐先生：我从小就生活在母亲强势的家庭环境里，同时感受到父亲的委曲求全。我长大后，被大家公认为是老实巴交的男生，对温柔的女性总无法产生兴趣，却经常被强势的女性吸引。

咨询师：您的女友，只不过是母亲的投射。

……

陈先生：我生下来就被父母送到外婆家，几年后接回家住了一阵子，父母又因为太忙再次把我送到外婆家……这样反复送走了好几次，直到我高中毕业后，才基本稳定下来。长大后，我总习惯于居无定所的生活方式，无法融入任何一个大家庭，同时也无法对与配偶的结合负责，因此令女性没有安全感。

咨询师：也就是说，现在已经没人再把您送走，您便把自己送走。

……

杨小姐：因从小被父亲按男孩子的标准抚养，所以我比较男性化。

咨询师：所以您现在面对两性关系时特别困惑，因为您在两性中找不到自己。进而无法正常处理自己的两性关系……

分析

1、父母与孩子的鱼水关系

如果把夫妻结合形成的家庭比喻为一个水桶，那么桶里的水就好比是生活内容。而桶里的鱼就是孩子。

如果一切平安无事，这条鱼会自由自在地游泳，直到这水桶再也容不下它，它就必须学会再与别人结合成为一个新的水桶……可如果当这条鱼还没有真正长大的时候，水桶突然破了呢？水就会漏出来，如果水漏尽了，这条鱼也就完了。所以，这条鱼是无论如何不会眼看着水漏光的，它必须采取补救措施，而最直接的办法，就是用自己的身体堵住这桶

中的漏洞。如此，既能保证自己的安全，也可以让这桶从表面看上去还是桶（一个完整的家）。

2、孩子是家庭关系中最忠诚的维护者

所有的孩子，只要他们感到家庭关系有什么地方不对劲，他们肯定会像那条鱼一样，奋不顾身地以自己的生命为代价去堵住家庭的漏洞。不是这个孩子多么伟大，只是因为水对于鱼来说是唯一赖以生存的环境，如果家庭破裂了，那么这个孩子便感觉与死亡无异。

如果一个孩子是在弥补漏洞的过程中长大的，那么有朝一日，等他有能力和另外一个人再去创建一个新水桶的时候，他会习惯性地在这个水桶上再去搞一个漏洞。然后他们的孩子再去补救……就像游戏一样，当年的拯救者如今成了迫害者……

但从中也不难看出，其实孩子才是家庭关系中最忠诚的维护者，一个家庭的核心是孩子。

3、人性中的制约

心理学中有这样一个试验：把一只老鼠饿上几天后，放到一个通道的入口，在这个通道的出口处放上一块它最爱吃的饵，并在这通道中间通上电极。老鼠闻到香香的气味，赶紧跑向出口，到了电极区，被电击倒。巨大的刺激，让它左右环顾。但电是无形的，它看不到任何东西，所以它还想跑过去，却又被电击倒……这样反复做了几次。

过了几天，再把这只饥饿的老鼠放到通道入口处，对面仍然放着那块饵，不同的是，中间没有通电极。刚进入口时，老鼠还很兴奋，可随着他越来越接近那个电极区，那种熟悉的感觉慢慢升起，直到它到了原先设置电极的那个地方，它站住了，一动也不动，呆呆地看着不远处那块饵……

第20节：3到6岁的家庭经验成为孩子的人生大纲(2)

这就是心理学中有名的试验，我们把它称为“制约”。

也许你是个缩手缩脚的人，也许你总有一种挫败感，或没有自信，或无法介入别人的谈话……其实，我们大多数行为特质都能在童年时找到答案。

4、六岁前后制定出生命大纲

幼儿决断是孩子在6岁前为与家庭共存而自我缔造的性格起点。它是人生大纲的目录，后天的一切均是在其上所做的文章。就像年轮的第一个圈，无论它是怎样开始的，后天的一切都只不过是它的延伸……

幼儿决断是亲子教育的核心，如果在这一阶段出现问题，此问题将有可能影响孩子终生。因此，所有问题都可在幼儿决断的形成期找到答案。也正因为如此，解决问题的方法

也是重回到这个阶段，比如精神分析、认知行为、哭泣疗法……在此，我们强调自我完形和家庭自疗。

心灵处方

不论孩子出现何种问题，最佳治疗方案，都是家长的忏悔和反省。要知道，孩子今天所表现出来的一切不良行为，其实都是父母关系的缩影。趁他还没有衍生为定型的人格，赶快修正自己的心态和行为。

第21节：让爱好（兴趣）成为专业或事业

三、让爱好（兴趣）成为专业或事业

案例32

赵女士：我带女儿去学围棋，但她不是在棋盘上乱画，就是把棋子散落在地上，让围棋课无法正常进行，最后我不得不把她领回家。但无论我怎么骂她，她就是哭，就说不想学了。

咨询师：您为什么要让她上围棋课?

赵女士：想让她的智力开发得更多一些，不是都说围棋有助于人的逻辑思维吗？而且这对她将来学数学也有好处。

咨询师：您的这些好意，女儿能听懂吗?

赵女士：孩子当然不懂，但我得尽到责任。

咨询师：如果女儿听不懂，她能接受吗？不接受，又怎么配合您呢?

赵女士：那就不让她学了吗？将来掉队了怎么办?

咨询师：除了围棋，您女儿就没有别的爱好吗？您为什么一定要让她在这方面深造呢?

赵女士：唉，我是个事业心很强的人，但苦于小时候家庭条件不好，导致学历不是很高，现在经常感到心有余而力不足。所以，我才想早一点开发孩子的智力，决不能让她再像我一样吃亏。

咨询师：可她现在不正和您当年一样在受罪吗?

赵女士：这怎么可能呢?

咨询师：也许她有自己的爱好，可是因为没有条件发展，被迫放弃，这和您当初有什么不同呢?

赵女士：那总不能让孩子无所事事吧?

咨询师：兴趣并不是孩子与生俱来的，它是在婴儿期通过观察和感受父母的一举一动、一言一行获得的一种认知。父母是孩子第一个老师，它的含义就是“孩子会不加分辨地模仿父母的一切，并与自身的

条件、周围的环境相结合予以加工，使之成为自己的东西。”兴趣是感性的，而爱好是它的深加工，已经具有理性的成分，因此它有可能得到进一步发展。

赵女士：您是不是说，孩子的一切所谓天赋都是父母赋予的。

咨询师：是的，只不过一般的父母没有觉察到这一点。因为他们不认识自己，看不清自己的所作所为，以为自己的一切表现都是自然得来的。其实，他们也是从孩子阶段过来的人。进而，他们再通过自己难以觉察的行为和思维影响着下一代。

赵女士：那么爱好和兴趣有什么不同吗?

咨询师：所谓爱好者，就是孩子在父母关爱下得到的好处，是孩子因家庭之爱而产生的喜好，它的主体不是爱好本身，而是心情。它会深化到孩子内心的最深处，一生都无法磨灭——它是父母之爱的寄托，是孩子认为与自己生存直接有关的产物。所以就算受到再大的压力，孩子也不可能从心底里真正放弃它。同样，如果家长一味地花很多成本让自己的孩子上什么特长班或兴趣班，孩子喜欢还好说，如果是被迫的，他们就会把“爱好”和“被迫”画上等号，那么幼儿决断便会形成“被迫从事某事”的经验，这也会形成对生命能量的内耗。

分析

1、强迫的后果

母亲的这种做法就是在让女儿为自己当年的不良经验负责。如果从哲学的角度来看，这种思路也不符合逻辑，因为她强调的主体是条件，而不是人本身，即条件如何，所以人才要如何。在此，人成了客体，被环境制约着，然而她又在强调为孩子着想，这本身就是一种自相矛盾的说法。

其实，她并没有考虑女儿的成长环境，她忘了女儿是另外一个人，生活条件很好，有自己开发智力的渠道。如果这位母亲一味地按自己设定的方式打造女儿，那么这个女儿也就成为另一个她——因母

亲（环境）的过分干涉，而不能去发展自己所喜爱的其他兴趣，从而又形成幼时的不良经验。

2、引导的智慧

庄子在《庖丁解牛》的故事中已经告诉我们，如果顺其性以行之，一切便可豁然开朗。教育孩子也同样，培养孩子的兴趣，开发他们的智力，不可以硬来，否则只能是作用力等于反作用力——就算孩子当面不反抗，也会在暗地里逆反。香港电影《新警察故事》中就表现出这样一个情节：那个恶贯满盈的、专门和警察对着干的富家子弟，就是因为幼时经常遭到身为警司的父亲的打骂，给他幼小的心灵造成了巨大的创痛，他长大后才把与父亲相同“属性”的人当成投射的对象加以报复。这就是反社会人格。因此，父母越是希望孩子成才，或朝着他们认为的方向改造孩子，越可能得到相反的结果。这就是“强扭的瓜不甜”。

每种化学元素有无数种组合的可能，这些可能会制造出无数产品，有的可以毁灭世界，有的可以服务于人类，有的只是一盘散沙……。其实孩子也如同那些元素，有无穷无尽的可能性，他们的组合方式，全看家长是不是科学家——培养兴趣，既不是一朝一夕的事，也不是高不可攀的事，它需要爱心和耐心，同时需要智慧。

心灵处方

学会跟孩子一起数车号（比如：京C13579）：里面有语文、地理、英语、拼音、数学。而这一切学习兴趣的培养，一定要亲情内因作前提。它会让孩子有一种安全感和亲切感，于是他会把这些知识融于亲子的和谐关系中，形成真正的兴趣和爱好。将来步入学校，这些科目也自然会成为他的兴趣，学起来自然不那么吃力。

第22节：培养孩子的自信心和责任感(1)

四、培养孩子的自信心和责任感

（一）自信离不开父母的关注

案例33

某家长：我儿子和邻居家的孩子比赛爬滑梯，邻居家的孩子一鼓作气地上去，可我的儿子总是在接近终点时没了力气。这是为什么，我儿子的营养也不差呀?

咨询师：您看那个孩子，在他身边，爸爸一直在为他加油；而您的孩子在爬的时候，您只是坐在一旁看手机信息……

某家长：这会有什么影响吗？可我有时候为他加油的时候，他还是会输。

咨询师：其实孩子的自信、耐力和爆发力等身心素质的训练并非一日之功，也不是临时抱佛脚可以促成的，它是日积月累的成果。要知道，孩子的自信很大程度上来自父母的关注程度。

某家长：可能您说得对。我的儿子和他的儿子一起学骑车，他的儿子只有4岁，我的儿子已经7岁，可他的儿子却在10分钟内学会了骑车，而我的儿子在三周内才勉强学会上车……

咨询师：父亲对儿子而言，就是能力的代名词，如果关注不到位，那么就要好好体会一下“养不教，父之过”的含义了。

分析

1、自信心的基础是父母的关爱

学步车里的孩子会不时地看看身后的父母。如果父母热情地关注他、鼓励他，这个孩子会越走越远，他的表现欲会得到最大程度的满足，因为，他从父母那里找到了自信心；如果父母在聊天或看报，这个孩子会待在原地不动，或发出声音来引起父母的注意；如果父母不见了，这个孩子会“哇”的一声哭出来，不仅不再前行，而且还有可能

破坏学步车或其他的东西，以此来表达他的不安与不满，并以此“引起父母重视”。

由此看来，自信心的基础是父母的关爱。上述那个爬不上滑梯、学不会骑车的孩子，父亲只知道一味地埋怨孩子或注意现象，却始终看不到自己身为一个父亲对儿子的影响。他没有与孩子换位思考。是啊，他很忙，也许对他而言，成就感要超过对儿子的关爱。

2、平常心来自于安全感

自信心是性格健全的要素之一，而性格健全来源于安全感。父母的关注提供给孩子“对自我存在的确定性”。由此，他会安心专注于某一项自己喜欢的，同时也能被环境接受的项目。此时的他，因家庭和睦而具备一切可能性（母亲为大地，父亲为老天，越风调雨顺，树越有可能成才），接下来要做的，就是如何去引导。因此我们常说某某孩子天赋极高，或天生聪明，其实每个孩子生下来都差不多，都是“性相近”，而后才是“习相远”。

心灵处方

自信心的基础是父母的关爱，表现形式为真诚和生动。即：允许孩子与自己的真实感受在一起，不禁止，不强迫，不否定，只是陪伴，并以自己为表率，让孩子感受到和睦的家庭关系。就如同粮草充足、指挥官以身作则时，士兵才能有必胜的决心。

案例34

孙女士：我的儿子即将面临高考，但第一、二次模拟考试成绩都特别差，我都快急死了……

咨询师：孩子能不能自己说说考不好的原因?

高中生：嗯，我也说不清楚，可能是没有复习好吧?

孙女士：你怎么总复习不好，学校有老师，家里有我，给你提供了多好的条件，你有什么资格说复习不好?

咨询师：您别急，让孩子自己说。

高中生：其实，我也不知道为什么，一看到那些书就头疼，没兴趣，犯困。然后逼着自己看，眼睛在看，脑子在走神，这种情况总会出现。我也控制不住自己，有时候也特别着急。

咨询师：那么你走神的时候，脑海中闪现的都是些什么内容呢?

高中生：什么都有，有武打的、动画的、歌星的、音乐的……反正是乱七八糟的，根本没什么头绪。

咨询师：是不是只要一接到复习功课的指令，就会出现这一切?

高中生：差不多吧。

咨询师：你看电影或玩游戏的时候会走神吗?

孙女士：那还能走神，叫吃饭都不来，谁叫都不出去，哼！

咨询师：刚才你们谈了半天，我想知道爸爸和妈妈一样担心吗?

孙女士：他爸特别忙，根本顾不上他。前几天好不容易赶上看见他，一打听儿子的考试成绩，这下可好，气得饭都没吃，劈头盖脸就是一顿，连打带骂。说实话，我看着都心疼，可我也没招了，自己一个人实在是无能为力了。

咨询师：打骂不是办法，应该让孩子的爸爸多跟孩子交流，多陪陪孩子，特别是在这个阶段，好吗?

分析

1、孩子因“粮草短缺而战绩不佳”

孩子的成绩不佳与爸爸对他的忽视有很大关系。如果只是在孩子身上找原因，而不考虑父母因素，再努力也效果不大。打个比方：历史上有一场著名的以少胜多的战役，叫官渡之战，只因曹操烧了袁绍的粮草，导致袁绍几十万大军全线崩溃，几乎全军覆没……

孩子高考如同上战场，对他而言，粮草就是家庭和睦。但这个家庭的父亲因为忙而忽视了家庭责任，陪不了妻子，也顾不上孩子，这对于即将上战场的孩子来说，就等于“粮草短缺”。因为，这个孩子相当一部分精力要替父亲弥补家庭的责任，因此他在学习方面欠缺动力，自然成绩不佳。

2、儿子替父亲弥补责任

因家庭经验中有“爸爸因为业绩突出而不顾家庭”的暗示，所以孩子便以“成绩不佳”把自己留在家里，以维持家庭完整。他的潜意识会自动产生这种决断。

如果把孩子比喻为一辆车，那么母亲是马达，父亲是加油站。孩子跑不起来，是因为缺少汽油（父爱）。因此，这个孩子缺乏自信。如果延伸到以后的工作中，就如同在临门一脚时犹豫不决，表现为担不起责任。

心灵处方

自信心是无法道明的，它只是一种存在的状态，是吃饭、睡觉时那种自然而然的状态，但它必须有饭可吃，有床可睡。因此，提供一个良好的家庭环境，特别是父母的关注，对一个孩子的成长而言，就如同马达和汽油对一辆汽车的意义。

第23节：培养孩子的自信心和责任感(2)

（二）优等生为什么成了挫败者

案例35

吴先生：说来也怪，在大学时我一直是班里的优等生，最先拿到硕士学位，我妈知道后高兴得都哭了，我对自己也特别满意。谁想工作了，在学校学的那些东西都用不上，特别是我不会拍马屁，所以这身才华根本没有用武之地。没有业绩，自然也得不到老板的赏识。可有些人根本没我学历高，因为摸得准老板的脉，所以成功率反而比我高！

咨询师：可您现在是自由职业者呀。

吴先生：是，后来我一气之下就辞职了。自己创业，开公司，好不容易办下照来，却不知道从何做起。先后也请了几个人帮忙，可不是斤斤计较，就是占小便宜，我们总是意见不统一，最后只好关门。唉，弄得我焦头烂额，上班不是，下海也不是。我那点才华到了社会上，怎么一点也用不上?

咨询师：您提到才华和专业的时候比较自信，可一涉及单位和公司就显得比较沮丧。您自己感觉到了吗?

吴先生：本身在涉及这两方面的时候，我就是不同的感觉。

咨询师：那么您分析过原因吗?

吴先生：嗐，因为它们与我的自信与自卑有关，这还有什么分析的?

咨询师：既然您充满自信，又何来自卑呢?

吴先生：您都知道了还问我，我的学历和能力不相匹配。

咨询师：为什么?

吴先生：我觉得是学校教育造成的。他们只教读书，不教做人；只看成绩，不看能力。

咨询师：那是不是所有学历高的人能力都差呢?

吴先生：也不是，对呀，怎么这种结论单单适用于我呢?

咨询师：因为它只与您个人有关。

吴先生：愿闻其详。

分析

从对话中看得出，吴先生始终在以咄咄逼人的语气追问自己的咨询师，看得出，他仍在卖弄才华，高高在上，难以低头。因此，咨询师采用排除法，让他不得不面对自己，而不是一味地逃避现实，依赖环境。

1、用优异的成绩取悦父母

通过进一步深谈，吴先生坦言幼时有与母亲相依为命的经历。那时，父亲不在家，他长期陪伴着母亲，是个既听话又懂事的“小大人”。他的一切生存目标，就是满足母亲的愿望。比如母亲不许他出去玩，以免受别人欺负，因此他就在家一个人玩。

后来父亲回来了，他的听话在父亲眼里好像不那么可爱，父母有时还会因为教育方式产生分歧而吵嘴，他自然成为“肉夹馍”。父亲生气会打骂他，母亲生气就不理任何人，弄得他十分不安。但父母有一个共同的愿望：希望他学习好。只要他拿回100分，父母的脸上就都会露出笑容，他们也会和睦好几天。因此，他把成绩看得比什么都重要，一个好分数会换来家庭和睦。

2、身心分离

分析时我告诉他，父亲打骂他，主要是因为他取代了父亲的角色。因为长期的母子相守，他已经代替了父亲的位置，因此父亲必须用自己独特的方式将他驱赶出父母圈子之外，让他知道：我才是她的男人，你是我儿子，老子有权教训你！当然，这只是潜意识中的思维，现实当中，父亲一定合情合理地打骂儿子。

但是也由于这一段经历，吴先生才眼高手低。因为他只知道分数的意义，却没有人教他生活能力。因与父亲不和，所以长大后自然也与老板不和，他们同样具有权威和衣食父母的角色。与合伙人处不好

关系，源于幼时不出门的经历，在他的幼儿决断里充满了母亲的暗示：外面是危险的，同龄之间是矛盾的，别人是会欺负你的……加之父亲回来后，他又深刻感受到同性之间的确如母亲所说。因此，他在内心深处彻底失去了与同性（男人）和睦相处的信心。以此为自己的行为准则，自然无法与老板以及合伙人相处融洽。

3、成功之路

当年吴先生以牺牲自己的童真来维护家庭的完整，因过早地成为“小大人”，故实际年龄和心理年龄脱节。也就是外强中干，力不从心，夸夸其谈，但又无法对自己的承诺负

责。这就是典型的因缺乏自信心导致的丧失责任感。

因为，自信心是责任感的前提，如果没有自信心，势必缺乏责任感。培根说，自信是成功的第一秘诀。而成功本身，就是真正为自己负责的过程。由此，我们仍要强调幼儿决断对一个人的影响。如果给孩子营造一个相对健康的家庭环境，让他形成健康的决断，那么就是为他的将来铺垫了一条宽广的成功之路。

心灵处方

让吴先生放下架子是很困难的，在现实的挫败和维护虚荣的面具面前，他选择了面对现实。因此，他哭了，为自己的幼时难过，为那个“小大人”伤心。他回到了30年前，与幼时的自己换位思考——这种哭泣疗法比较适用于那些家庭经验不良的人，但一定要在心理医生的指导下进行。回溯生命本源，调整性格缘起，是生命工程的大事。

第24节：引言(1)

下编手足关系

·引言·

手足之情不同于亲子关系和两性关系。亲子关系是：孩子就是要靠父母养活，他们之间等级明确，有实质性代沟。而两性关系需要异性间进入彼此的本质，用性来完成缔造家庭、传宗接代的任务。手足之情的特征表现为趋于平等和精神上的依赖，在精神层面上体现出人与人之间最高层次的心灵互动。

在兄妹关系中，妹妹对哥哥的要求完全可以无条件表达，无条件依赖哥哥；弟弟对姐姐也是这样。反过来，兄长或姐姐对弟弟、妹妹也是无条件保护和管理，他们之间在互动时无须事先声明，完全处于理所当然的状态。但理论上，他们绝不深入接触到对方的生命实质——养育和性。

在一些特殊情况下，手足关系之间也多少存在部分的亲子、两性关系的性质。比如当家中的大人长期不在时，兄长或姐姐也会自然地挑起父母的责任，承担起养育弟弟、妹妹的义务。在两性关系方面，兄妹或姐弟虽不可能发生实质性的性关系，但他们彼此间都会形成“共存模式”，此模式会影响到他们将来寻找配偶时的标准，以及在此标准下产生的手足关系。

比如一个男孩子如果有和姐姐长期生活的经验，他就有可能把此经验带入寻求配偶的观念中。表现为，他有可能对一位年龄大于他的女孩子产生兴趣，与她相处时，他也会不自觉地把以往姐弟关系带入其中，以姐姐的标准要求、衡量对方。兄妹关系亦然。但也有例外，就是他们有可能找一位与手足异性完全相反的人。比如妹妹找一位与哥哥性格截然不同的男性作丈夫，那么也许是因为妹妹在与哥哥相处时感到压抑，或无法自主，哥哥在某种意义上更像父亲，于是这个妹

妹就会表现出强烈的反弹，其本质用意，也是在潜意识中寻找一个她所希望的哥哥。

手与足同为身体器官，各司其职，且在运作时协调默契，它们早在出生前就已经过千百次的“磨合培训”，熟练程度非比寻常。家庭作为一个系统，正如身体各部位的功能一样，既缺一不可，又相互理解、作用，而打破这一平衡，对身体来说，就意味着残疾。

对当今大多数的“80后”而言，他们的手足关系便处于“残疾状态”，因为他们基本上从小没有兄弟姐妹间的玩耍，长大后也没有手足间无条件地付出与索取。他们没有为兄弟姐妹负责的机会，甚至连牺牲童真的机会都没有。因此他们往往团队意识淡薄，缺乏协作关系。对他们而言，一切同龄间的关系都是有条件的，自己不必为环境负责，环境也不必为自己负责，个人与环境之间只是交易关系。所以在一些人看来，“80后”，包括“90后”的年轻人没有责任感，没有人情味，非常自我且目中无人。

让我们把时光推移到20多年前。在一所房子里，有一个小生命诞生了，当他呱呱坠地时，像所有的婴儿一样可爱、纯真。当他长到两三岁时，上了幼儿园，看到别的小朋友手中的小玩具，自己也喜欢，想拿来玩，对方不给，于是老师和父母告诉他，他可以用自己的玩具和对方交换。这就是最初的交换意识，于是他了解了平等。回到家里，他拿着小朋友的玩具对父母说，还要用自己的玩具去换新的，但此时的父母已经很累了，他们用各种方法“说服”了孩子。可他是不理解父母那个累的，他只知道，从交换中得到了他想要的东西。他喜欢这种交换和分享，可自己没有能力支配这种快乐，于是，他开始感到孤独。

第26节：兄弟姐妹中可能会出现一个牺牲者

一、兄弟姐妹中可能会出现一个牺牲者

案例57

王先生：我是一个没出息的男人，在家里我地位最低，可我不想总这样。虽然我的收入和职业不如弟弟，可我总想找个机会干出一番成绩，让他们看看我也是一条汉子。

咨询师：您有一个弟弟，他是干什么的？您的收入和职业怎么不如他？

王先生：我就这么一个弟弟，他是一家公司的高级主管，而我刚刚下岗。

咨询师：你们兄弟关系如何？

王先生：我们的关系一直不错，从小我就总护着他，有时候我挨打也是为了他。唉，为了这个弟弟，值！现在，他有出息了，反过来帮我，有时候还给我钱，我就像被他救济似的。老实说，有时候我挺过意不去的。

咨询师：父母对你们兄弟二人有没有偏向？

王先生：我妈对我挺好的，我爸喜欢我弟，因为他学习比我好，我只是听话。我爸平时经常打我，有时候他明知道是弟弟惹的祸，可那也成了我没有照顾好他的罪过。我爸一直看不上我，现在也是，不过这也是事实，我的确没弟弟有本事。

咨询师：您看过战争片吧。

王先生：嗯，当然看过，我最爱看打仗的电影了。

咨询师：那些跑在前面的人，是不是最有可能吃枪子儿？

王先生：当然了。

咨询师：他们倒下了，是不是后面的人就能安全一些？

王先生：是的，前面的人都是敢死队。

咨询师：所以他们没有机会看到最后的胜利，也没有机会享受胜利果实。

王先生：是的，他们已经牺牲了。

咨询师：一个家庭，如果没有牺牲的烈士，哪里会保证其他人的成功?

王先生：您是说我?

咨询师：从小，正是您以自己的牺牲来换取弟弟的成功。如果不是您处处保护他，处处替他挡子弹，他就不可能那么顺利地走到今天。

王先生：可我并没牺牲呀?

咨询师：您当年牺牲的是童真，是弟弟的那种无忧无虑。对一个孩子来说，您牺牲的是天性，是享受安全的条件。这是成长过程中的能量牺牲、精力付出。

王先生：是吗? 可我过去从没这样想过，也就是那么做了。

咨询师：没有一个孩子会有意去做某事，他们都是无意中完成的，这才是个孩子。因为孩子最真实、直接，他们的一切都围绕着家庭关系，您也不例外。

王先生：哦，明白了，原来我是一个烈士，他是一个享受胜利果实的幸存者。

咨询师：家庭系统中，这是一种相当普遍的现象，手足关系中尤为多见，兄弟姐妹之间相互牺牲，长大后再反过来相互补充。这本来是一件非常正常的事。

王先生：可我该怎么办? 付出了那么多，现在还混不出个人样，是不是我就是这样了，这是不是命运呀?

咨询师：我倒觉得这对您未尝不是件好事。

王先生：怎么讲?

咨询师：现在您知道了自己的经历，就有了第二次重生的机会，您还可以做人生的第二次规划。可弟弟没有了，他过去就很顺利，现

在也比较成功，他没有必要改变什么。

王先生：那我怎样改变?

咨询师：您不具备像弟弟那么多的资源，所以才一切都可以从头开始。这里需要记住一点，任何人都可以认为您没本事，只有您自己不能这么想。您要知道自己为什么这么“没出息”，为什么牺牲，这样才能给自己一条活路。

王先生：是的，我们家人都看不上我。

咨询师：因此您不能不给自己机会，想要让他们在习惯面前改变看法，您自己就要先接受自己，看得起自己，自立、自强、自尊。帮当年的自己活过来，给自己一个重新选择的机会。

王先生：您讲得太好了，我都记下了，我一定不辜负自己！

分析

1、幕后英雄的价值

王先生作为哥哥，承担了照顾弟弟的责任，这势必导致他把相当一部分精力投入到维护手足关系中，加之他长期接受家长的“你是哥哥，要照顾弟弟，要让着弟弟”等暗示，导致他更觉得自己既成为哥哥，就要无条件付出，而去学会做一个大人。这足以让弟弟抽出大部分精力投入到自己的志趣中，也就是我们常说的无忧无虑。可对王先生而言，无忧无虑便显得与哥哥的责任不太相符，于是，他被迫牺牲自己的童真，成为手足关系中的“炮架子”。

“炮”是赢棋的“功臣”，大家为“炮”而鼓掌，“架子”的作用却被大家忽视。因为人类有一个共同的趋向：只在乎眼前的既得利益，只看到面前的赢家，而往往忽略其过程及幕后英雄。

2、给自己一个重生的机会

系统中的能量就是这样分配的，有得到的，就有失去的；有胜利的，就有失败的。这都是一体两面，也是手足关系的互动模式。

因此，家长要一碗水端平，这对于在家庭中有手足关系的孩子来说显得特别重要。如果家长做不到公平，牺牲者就要自己做出调整。

首先要看清自己的经历，以及它所形成的生存经验和各种观念，再进一步了解自己今天的一切特质原来均来自于上述过程。这时候，这个当年的“小大人”就不要再充大了，给自己这个外强中干的皮球放放气，让自己成为本来的样子。此时，自己才真的活了。

心灵处方

当别人都看不起自己的时候，自己一定不能看不起自己，因为只有自己才最了解自己，知道自己为什么一路走到今天。但这并不意味着怨天尤人，而是从摔倒的地方爬起来。此时，再不用看周围人的脸色，完成那个孩子当年的心愿：走自己的路。

第27节：重男轻女的后果(1)

二、重男轻女的后果

案例58

秀女士：我觉得自己有非常严重的心理问题。您看，我都41岁了，至今还不想解决婚姻问题。而且我一向比较自卑，在家人面前总抬不起头来，在男性面前也是这样，不知是害怕他们，还是讨厌他们。您说这到底是怎么回事呀?

咨询师：您家里有男性的手足关系吗？比如哥哥或弟弟?

秀女士：有的，我有个弟弟，我大他9岁。

咨询师：你们的关系怎么样?

秀女士：不怎么好，或者说我觉得我们好不了。

咨询师：为什么这么说?

秀女士：我觉得我们的关系不正常。我们不像姐弟，倒像是母子。

咨询师：有什么具体事情吗?

秀女士：说不上来，反正我怕这种姐弟不姐弟，母子不母子的关系。我们无法像姐弟那样平等沟通，也不像母子那样彼此依赖。

咨询师：父母关系怎么样，他们对你们姐弟公平吗?

秀女士：您说这个我倒想起来了。有一次，我为弟弟倒开水时，因力气太小，不小心把暖壶摔了，我和弟弟的脚都被烫伤。闻声而来的父母对我一阵训斥，然后抱起弟弟就往医院跑，对我的烫伤根本视而不见……那年我只有11岁。我当时呆呆地坐在床上，看着自己烫伤的脚。心痛远胜过脚痛！

咨询师：是不是他们认为您是大孩子，能够自理，而弟弟才两岁，所以特别着急?

秀女士：如果仅凭这一件事也就罢了，还有许多事都让我感到自己在这个家是多余的。

咨询师：他们为什么这么做?

秀女士：因为他们重男轻女。从奶奶那里我就感觉到了。一次，奶奶当我面说我不能为家族传香火，她也明显地倾向弟弟。我们小的时候父母都很忙，我便负起了照顾弟弟的责任。但是我认为，这种付出并不公平。

咨询师：您有过爱的感觉吗？比如在青春期的时候。

秀女士：没有，也可以说我觉得自己根本不配被人追求，就这样一直走到今天。虽然也有同事给我介绍过对象，可我就是爱不起来，或者说我觉得对方不会对我感兴趣。

咨询师：其实您已经把理由说得非常明白了，看来您比较了解自己，就是走不出来。

秀女士：是的，我该怎么走出来?

咨询师：从哪里走出来?

秀女士：从那种自卑的感觉里。

咨询师：您觉得自己自卑吗?

秀女士：是的。

咨询师：您讨厌它吗?

秀女士：当然。

咨询师：所以您走不出来。如果真想走出来，就得接纳这种自卑感，知道它是怎么来的。它可没嫌弃过您，是您自己形成的，您讨厌它，就是讨厌自己。

秀女士：是的，我讨厌自己，不接受自己。

咨询师：接受全部的自己。不要让那些教条迷惑了，不能让家庭经验困住。您现在已经长大成人，可以为当年的自己做些事了。

第28节：重男轻女的后果(2)

秀女士：当年的自己？是的，我得为她做点事。可怎么做呢？

咨询师：问问那个小女孩，对现在的自己是否满意，从她那里可以找到全部答案。

分析

1、男尊女卑的经验让女人无法接受自己

从上述对话看出，秀女士接受了“弟弟比自己重要”以及“我是个没人疼爱”甚至“没人要的孩子”这个心理暗示。进一步，她接受了“男尊女卑”的思想，也就是“不喜欢自己的性别”，从而内化了种种不良的家庭经验。从此，她坚信自己不配被喜欢、被追求、被欣赏。久而久之，她真的成了一个不可爱的女人！

当家庭不接受女儿时，这个女孩子便得出“我不该存在”的幼儿决断，即“否定自己”。于是后天与之有关的生活内容，都被这项经验阻断。比如当有人喜欢她时，那个“我不配得到爱”的条件线索就会成为她处理感情问题的观念。这种潜意识的拒绝，要比表面的反抗更具有实质效果，因为，这是性格的产物，任何人都无法改变的“初衷”。

2、回溯过去完形心理治疗

心理剧一向被公认为是治疗家庭系统中存在的问题及帮助个人心灵成长的有效方法。在心理剧现场，我们为秀女士模拟了30年前暖壶摔破、姐弟烫伤的场景。当“父母”关注“弟弟”，把她晾在一边时，当年的心灵创伤逐渐复苏，她的神经系统被激活——不同的是，这一次，我请她大声说出想说的话，替当年的自己把心里的抱怨发作出来。

她跪坐在那里，泣不成声，显得非常无力。此时，我让心理剧中“她的家庭成员”围住她，以全然的爱来关注她——抚摸她的手——她的头发、肩膀、后背——拥抱她——全家人围抱在一起，让她感受到彼此接纳、体贴的团圆。从此，她会在内心种下良性的种子，这粒

种子是她为自己种的，因此也为她自己所用。首先，她会用到自己的感情世界，当她换一个角度去看待与之亲近的人时，那个人便有可能走入她的世界，成为她的依靠。进而，她会对自己的过去说“再见”，并且重新认识自己的父母和弟弟。因为，她已经是个成人，不再抱怨和迁怒别人的人，不再讨厌自己的人。

对一般案主而言，初愈时都需要一个支持系统，这就好比伤口未愈合时需要护理，电脑杀毒完毕需要重启一样——团队的支持是必要的。因此，抓住属于自己的机会，调整性格，就有可能改变命运。

心灵处方

把幼时的照片捧在手里，对当年的自己说些话。但这种“说话”不是你现在作为一个大人说的话，而是按照一个孩子的思维表达。特别是性别不清的女孩子，一定要替当年的自己验明正身，否则，你便在阴阳两界不男不女，在两性间没有出头之日。

第29节：“未了事件”造成的委屈

三、“未了事件”造成的委屈

案例59

梅女士：因学历不高，我错过了好几次提升机会。因此我一直利用业余时间上补习班，每天回家还要刻苦读书。我觉得我都有点着魔了，根本控制不住。老公跟我吵，孩子跟我闹，我都认为他们不理解我。可现在他们不跟我闹了，我倒有些发憷。而且在最近，我发现他们明显地都在疏远我，这种感觉是我最受不了的。

咨询师：是不是您一忙起来就根本不顾先生和孩子?

梅女士：是。我承认自己比较执着，或者用他们的话是有点自私。可他们哪知道我的苦衷？其实，我是个比较自卑的人。因为我们单位人才济济，我虽是中层，但学历较低。

咨询师：是不是您错过了什么机会才导致这种局面?

梅女士：是的，我在高考时因差了2分而名落孙山。我想复读但无论我怎样央求父母都无法如愿，因为父亲下岗，所以希望我早些上班替父母分担压力，因此无论如何也不想再供我补习。而姐姐因为读了大学成为一名医生，看到她那种被人尊敬的样子，我心里真有说不出的滋味。凭什么非要以牺牲我来换取她的今天？她是我姐，我可比她小哇！

咨询师：您是在问我吗?

梅女士：哦，当然不是。我是在抱怨，自言自语。

咨询师：可是，这一切都不可逆转，再怎么抱怨也没有意义了，对吗?

梅女士：是的，没用了，这就是命。

咨询师：因此您就拼命地补习功课，希望通过现在的努力弥补过去的失败?

梅女士：是吧，应该是这样。

咨询师：那么现在您欠家人的债，是不是将来还要还呢?

梅女士：怎么会是这样，一步错，步步错。

咨询师：错在哪里?

梅女士：错在我爸。

咨询师：恐怕，这就是您至今无法释怀的原因。如果您把责任推到父亲身上，那么这个心结是无法根本解开的，否定他，就是否定自己。比如您现在对老公和家庭的不管不顾，不正是在抱怨家庭吗？但现在的家庭是您的，而过去的家庭以父母为主，您无法把抱怨发泄在父母身上，就找了一个可以接受您，而又与您同样亲近的家人来施以报复，这不是颠倒吗？到头来，您的家庭关系因您而疏远，即使您拿到了学历，那又有什么意义呢?

梅女士：是啊，那我该怎么办？我不想没有家，也不想总落于人后。

咨询师：这是您的选择，其实这两者本身并不矛盾，是过去的家庭经验给您造成一个矛盾的印象。

梅女士：是吗?

咨询师：回去不妨和先生、孩子沟通一下，告诉他们您为什么会如此，只要您跟他们道出实情，他们肯定理解您，这就是家人！

梅女士：我现在感觉非常对不起他们！是的，我要回家，我想他们……

分析

1、“未了事件”被带到今天的后果

由于梅女士当年的“未了事件”，将她卡在学历门口，就像一个前锋将本该踢进的球踢到门柱上——遗憾之际，他也会想：如果再给他创造一次同样的机会，他是决不会再失误的。可是，这个机会再也没有光顾。于是，这位前锋便常常在没人的时候回忆那个过程，后悔自己当时为什么没能把握住机会。他甚至趁没人的时候会独自跑到球

场，一再地踢那一脚。可此时，看台上没有人，也没有队员与之配合，他只是在复温旧梦，触摸原伤。

梅女士的做法是一样的。但再拼命地补习，也只是自慰，并不能代替当初那有可能实现的成功。同时她认为，正是因为自己的牺牲才换来姐姐今天的人前显贵。而且，她对父母也心存抱怨，认为他们在对待自己和姐姐的态度上不公平。虽然理性告诉她，当初的事件与父亲下岗有关，但对于当时的她——一个学生来说，事实就是失败的结果，两分的差距，令她终生遗憾！这遗憾化作她的现实动力，同时，她将对父母的抱怨转移到现在的亲人身上，表现为忽视家庭责任。

2、手足关系中常出现得失分工

手足关系中，往往有这样一种分工：以某人的牺牲换取其他家庭成员的成功。有时，牺牲者的角色并不一定要由老大来扮演，全看当时特定的家庭背景。在有两个子女的家庭中，一般都会呈现出这种关系，虽然将来会显现出这种关系的后果，但毋庸置疑，它使得子女在幼时便培养出对彼此负责的分工协作关系，这对他们的性格形成有相当深远的影响，其中主要表现为在一个团队中的人际关系处理，以及在合作关系中的角色定位，更重要的，是它会影响到夫妻关系。

3、得失之间的转化

在与梅女士进行深入咨询时，我通过分析使她看到了自己在成长过程中因这种特定的“分工协作”而形成的现实状况，虽然它存在着局部的、不可逆转的“不公平”，但同时也培养出了她吃苦耐劳、不屈从于命运的品质，并给了她第二次重新选择的机会。

?告诉她，过去，是她“为家庭牺牲”，和“后悔不已”的30年，虽然这给她的生命造成了许多内耗、内疚，乃至产生自虐，但换一个角度看，她尽到了自己作为家庭成员的责任，她应该为自己鼓掌喝彩，赞叹自己这个英雄，为了其他家庭成员的成长及家庭完整而做出的自我牺牲。现在，她的使命已经完成，下面，就是该为自己的生活负责了。她要学会爱自己的家人，因为她的丈夫和孩子没有必要成为她迁

怒的对象，他们不是关系人，却任劳任怨，无怨无悔地爱着她，接受她的一切，而且是目前这个世界上唯一和她同命相连的人——爱自己，首先要爱自己的家庭，而不是总让幼时的阴影笼罩在无辜的家庭之上。

4、所谓认命，就是接受自己的经验

这是分析和治疗的一个环节，其中有两个含义，一是让案主认命，也就是接受自己的经历，以及这经历为后天造成的影响。再者就是在这个接受的前提下，为自己的生命做重新的选择。这就好比在国外生活的人不能总带着对国内的抱怨，因为你再抱怨，也是父母所生，虽然过去可能因种种因素导致你营养不良，但是，你已长大成人。如果因营养不良而一味地埋怨大米、白面，以及过去的生活环境，那么，你就没有真正出国。到头来，西餐没有尽享，中餐也被你浪费了。

其实，有类似上述关系的家庭成员，应该感激这段经历。那个今天的成功者，因为你当年的付出而原地踏步，而你，当年虽然做出牺牲，现在却有机会重新站起来，再去规划自己的人生，选择自己的道路。因此，你的家庭关系为你创造了更大的自由，而自由是人性的奢侈极品，也是必需品。

在手足关系中，还存在着家庭成员中不止是两个子女的现象。比如三个子女中，老大往往承担着将一部分精力用来替代父母照顾弟弟或妹妹的角色。当然，这种结论未免武断，但我们无意在统计概率的问题上反复论证其可靠性。我们只是着力于可能性，以及这种可能性诱发的心理问题，找出症结所在，尽可能解决它。

心灵处方

家和万事兴。如果一个女人失去了家庭，无论是有意还是无意，都无法对自己做出交代。即便她的事业成功，内心中的母性和妻性，也会不住地自责。如果压抑它们，就等于否定自己的性别，那么身心疾病将会接踵而至。

本书精华已连载完毕，谢谢